

Адаптированная рабочая программа

по учебному предмету

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

9 класс

Разработчики:

Учитель СБО филиала

МАОУ «Киевская СОШ»

«Памятнинская СОШ имени

Героя Советского Союза Н.И.Кузнецова»

Коркина Л.Н.

2020 - 2021 учебный год

с. Киева

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по СБО составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ «Киевская СОШ», в соответствии с программой под редакцией В. В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.». Москва, «Просвещение», 2011.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью

**Цель курса социально – бытовой ориентировки:**практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Основные цели и задачи:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; 2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;

3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;

4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;

5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

На реализацию программы по СБО в федеральном базисном учебном плане предусмотрено: 9 класс - 2 часа в неделю. Всего 34 недели – 68 часов.

Тематическое планирование ориентируется на использование учебника СБО: Учебник для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений – 2-е издание, переработ./ Под ред. В.Д.Симоненко.- М.: ВЕНТАНА ГРАФ, 2004. – 208 с.: илл.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса являются:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

**Метапредметными результатами** изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию

**Основное содержание**.

Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиена зрения. Значение закаливания организма. Способы закаливания. Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с ис пользованием средств косметики. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Пагубное влияние курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих. Практические работы: чистка зубов, мытье рук, лица,; расчесывание волос, стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, стирка предметов личной гигиены; обтирание тела, принятие душа, воздушных и солнечных ванн, выполнение физических упражнений, выбор сезонной одежды, головного убора, уход за глазами, подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния

Одежда и обувь Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью. Поддержание одежды в порядке. Правила и приемы ручной стирки изделий. Глажение одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья. Стиль одежды, мода, обновление одежды. Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением. Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в до машних условиях. Практические работы: сушка и чистка — домашней, школьной формы, верхней одежды, обуви; пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок; подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва; стирка и глажение изделий из хлопчатобумажной ткани вручную.

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат; стирка мелких изделий с помощью стиральной машины. Определение собственных размеров одежды и обуви.

Питание Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки, с минимумом тепловой обработки . Использование механических и электробытовых приборов.

Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Рецепты блюд. Меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Виды теста. Приготовление изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Практические работы: чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов, нарезка хлеба, сырых и вареных овощей; строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами, приборами; приготовление блюд; сервировка стола; мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения.

 Семья. Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их. Права и обязанности каждого члена семьи. Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми, в соблюдении чистоты и порядка в школе, дома. Грудной ребенок в семье. Практические работы: составление родословного древа. Проведение игр с млад шими школьниками. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.

 Культура поведения Значение осанки. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопро сом. Правила поведения за столом. Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости. Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Адекватность поведения в обществе. Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми. Практические работы: выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки; изготовление несложных сувениров; сюжетно-ролевые игры.

Жилище Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья, варианты квартир и подсобных помещений. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Гигиенические требования к жилому помещению Уход за мебелью, полом. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка кухни, санузла, ванны. Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы. Практические работы: заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конвертах и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе; организация рабочего места школьника. Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, пола, стен, раковин, утепление окон

Транспорт . Виды транспортных средств. Проезд в школу. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные и междугородные поезда. Расписание. Вокзалы. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения железнодорожных билетов. Виды камеры хранения бага жа. Междугородний автотранспорт, автовокзал. Расписание движения автобу сов. Значение водного транспорта, авиатранспорта. Практические работы: оплата проезда в транспорте. Составление маршрута от дома до школы и т.п.

Торговля Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и дея тельности людей. Продуктовые, промышленные магазины и их отделы. Универмаги и универса мы, их назначение. Рынки. Виды рынков. Виды ярмарок. Виды товаров фасованные и в развес и розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном, промышленном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли. Срок годности, стоимость. Хранение товаров фасованных и в развес, разлив. Практические работы: экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы; определенные сроке годности; приобретение продукта, проверка чека.

 Средства связи Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Виды бандеролей и посылок, порядок их отправления. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов аварийных служб. Виды денежных перевода (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Виды связи Практические работы: экскурсия на почту (телеграф); написание адреса на почтовых конвертах, на открытках «уведомление» и телеграмме. Составление текста письма и телеграм мы. Определить стоимости телеграммы простой, на художественном бланке, срочной. Заполнение бланков.

Медицинская помощь Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинской учреждений. Работники медицинских учреждений. Виды врачебной помощи, доврачебной помощи. Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны. Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмораживание, отравление, солнечный удар). Первая помощь утопающему. Меры предупреждения заболеваний. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность Практические работы: экскурсия в аптеку, травмопункт. Сюжетная игра — оказание помощи при несчастном случае, уход за больным.

Учреждения, предприятия, организации Дошкольные учреждения, дома детского творчества, школы, колледжи, их назначение. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение. Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «остекление» и др., их назначение. Практические работы: экскурсии в учреждения. Экономика домашнего хозяйства

Бюджет семьи: виды источников дохода, условия и порядок их получения, основные статьи расходов. Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк. Практическая работа: Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. Составление доверенности. Упражнения в планировании расходов на месяц, по статьям расходов с выбором наиболее необходимого в данный период. Упражнения в снятии показателей счетчиков. Расчет стоимости, заполнение квитанция. Экскурсия в ЖЭК, в Сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений.

Трудоустройство Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудо устройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, дет ская биржа труда). Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; пра вила их составления. Практическая работа: экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждений, выбор предложенной работы. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения курса социально-бытовой ориентировки обучающийся научится

**-** правилам личной гигиены;

- видам одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов;

- способам выбора доброкачественных продуктов, способы хранения продуктов и гото­вой пищи; правила составления рецепта блюда;

- родственным отношениям в семье, состав семьи, имена, отчества, фами­лии и возраст, как распределены хозяйственно-быто­вые обязанности между членами семьи;

- правилам поведения в зрелищных и куль­турно-просветительских учреждениях, на улице, в гостях, способы ведения разговора со старшими, сверстниками;

- гигиеническим требованиям к жилому помещению, последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;

- видам транспорта, правила покупки билетов, поведения в транспорте;

- правилам поведения в магазине, правила покупки товаров;

- основным средствм связи, виды почтовых отправлений;

- мерам по предупреждению заболеваний, правила оказания доврачебной помощи;

- видам учреждений, их местонахождение и назначение;

- составным частям бюджета семьи и их размер, основные статьи расходов в семье, стоимость крупных покупок, правила экономии, виды и цели сбережений;

- учреждения и отделы по трудоустройству, виды документов, необходимых для поступления на работу, правила перехода родной работы на другую, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Будет уметь:**- соблюдать правила личной гигиены, соблюдать ЗОЖ;

- различать одежду и обувь в зависи­мости от их назначения, подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; стирать, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, чистить кожаную обувь;

- пользоваться прибо­рами и режущими инструментами, строго соблюдать правила безопас­ности; приготовить простые блюда, сервировать стол;

- записать имя, отчество, фамилию членов семьи, выполнять правила поведения в се­мье, выполнять определенные обязанности в семье, ухаживать за маленькими детьми;

- производить сухую и влажную уборку помещения, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и сануз­ла, ванны;

- соблюдать правила безопасности во время поездки на различных видах транспорта, купить билет на транспорт, составить маршрут поездки;

- выбирать необходимые продукты пи­тания с учетом срока годности; округленно подсчитать сумму за при­обретенные продукты; оплатить, проверить чек и сдачу;

- оформлять бланки почтовых отправлений, упаковать посылку, культурно разговаривать по телефону;

- вызвать врача, приобрести лекарство в аптеке, оказать первую помощь при ожоге, обморожении, оказать первую помощь утопающему;

- обращаться с вопросами и просьба­ми к работникам учреждений;

- подсчитать бюджет семьи, подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день, снимать показатели счетчика, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;

- обращаться в отделы кадров учреждений для устройстве на работу, написать заявление о принятии на работу о переходе, с одной работы на дру­гую, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиогра­фию, заполнить анкету, составить заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Крупные темы** | **Кол-во****часов** | **Коррекционная работа** |
| 1 | «Личная гигиена» | 4ч | Развивать осознанное восприятие и слуховое внимание в процессе ознакомления учащихся с особенностями косметических средств. Способствовать правильному распределению внимания и расширению кругозора. |
| 2 | «Одежда и обувь» | 4ч | Развивать переключаемость внимания с одного вида деятельности на другой. Расширять словарный запас и связную речь. Корригировать навыки ведения домашнего хозяйства правильно распределяя силы и внимание. |
| 3 | «Питание» | 8ч | Активизировать мыслительную и речевую деятельность при знакомстве с видами и значением выпечек. Развивать логическое мышление и воображение при составлении меню, учитывая принятые требования. Развивать мелкую моторику рук, зрительное и слуховое восприятие в процессе приготовления блюд. |
| 4 | «Семья» | 4ч | Способствовать развитию социально-бытовой ориентировки, осуществляя связь с жизнью. Развивать осознанное внимание и восприятие при знакомстве с правилами ухода за грудными детьми. |
| 5 | «Культура поведения» | 4ч | Активизировать воображение и логическое мышление при подборе одежды и косметических средств, в соответствии с назначением мероприятия. Развивать связную и обоснованную речь в процессе составления правил общения с противоположным полом, осуществляя взаимосвязь с жизненным опытом. Корригировать поведенческие навыки. |
| 6 | «Жилище» | 4ч | Развивать осознанное восприятие и бытовую ориентировку при распределении навыков уборки жилого помещения, в соответствии с его назначением. Активизировать мыслительную деятельность, общую и мелкую моторику при практической отработке полученных знаний. |
| 7 | «Транспорт» | 4ч | Способствовать развитию осознанного восприятия и мыслительной деятельности при формировании представлений о автотранспорте, опираясь на жизненный опыт учащихся. Корригировать внимание и поведенческие навыки в процессе экскурсий. |
| 8 | «Торговля» | 4ч | Активизировать зрительную память и внимание, логическое мышление при определении назначения и выделения отличий и сходств рынков и магазинов. Развивать аналитико-синтетическую деятельность. Расширять словарный запас, осуществляя взаимосвязь с жизнью. |
| 9 | «Средства связи» | 8ч | Развивать бытовую направленность восприятия и внимания в процессе практической деятельности. Развивать наблюдательность и способность правильно распределять внимание при ознакомлении с работой телеграфа. |
| 10 | «Медицинская помощь | 4ч | Активизировать речевую деятельность, развивать связную речь в процессе составления последовательного рассказа, сопровождаемого практическими действиями при оказании первой медицинской помощи. Расширять кругозор, осуществляя взаимосвязь с жизнью. |
| 11 | «Учреждения, организации и предприятия» | 2ч | Способствовать развитию аналитико-синтетической деятельности при формировании представлений о назначении органов власти и их разнообразии. Активизировать осознанное восприятие и логическое мышление. |
| 12 | «Экономика домашнего хозяйства» | 15ч | Развивать речевую и мыслительную деятельность при изучении бюджета семьи, осуществляя практическую направленность и взаимосвязь с жизнью. Обогащение словарного запаса. Развитие зрительного внимания при оформлении необходимых документов. Осуществлять взаимосвязь с математикой при оформлении расчетных записей. |

**Учебно-методические средства обучения**

Основная литература:

1. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика)

2. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).

3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 192 с. – (Коррекционная школа).

4. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Пособие для учителя. М., ВЛАДОС, 2010 г.

Дополнительная литература:

1. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. - М.: АРКТИ, 2002. – 79 с. (Методическая библиотека).

2. Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 224 с., ил.

3. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И.Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 79 с.: ил.

4. Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 576с.: ил.

5. Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ВЕЧЕ, 2004.- 400с.: ил.

6. Энциклопедия этикета для детей. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с.

7. Популярный медицинский справочник. Под ред. Проф. В.А. Василенко, - М.: Вече, 2007. – 400с.

8. Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.

9. Лихачева Л.С. Уроки этикета: в рассказах, картинках и задачках/ Рисунки Бартова А. – Екатеринбург: СреднеУральское книжное издательство; Уральское издательство, 2000. – 320с.: ил.

10. Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.