


<p>«Рассмотрено» Методическим советом МБОУ «СШ №5» <u>Протокол №1 от 26.08. 2020г.</u></p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «СШ №5» <u>В.Б.Оспишев/</u> Приказ №282/од от 31.08.2020г.</p> 
---	---

РАБОЧАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Социально-бытовая ориентировка»
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
8 класс

Составила программу:
Черданец Ольга Исааковна
Первая категория

2020- 2021 учебный год
город Ачинск

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 8 класса составлена на основе основной адаптированной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (детей-инвалидов и детей с нарушениями интеллекта лёгкой и умеренной степени умственной отсталости) МБОУ «СШ № 5» (2-9 классы), Методических рекомендаций по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае, учебного плана для детей с нарушением интеллекта (лёгкая степень умственной отсталости).

Цель: обеспечение планируемых результатов по социально-бытовой ориентировке в рамках программы 8- го класса для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Задачи:

- подготовить обучающихся к самостоятельной жизни и труду;
- формировать у обучающихся знания и умения, способствующие социальной адаптации;
- использовать процесс обучения для повышения уровня общего развития обучающихся;
- осуществлять коррекцию недостатков и личностных качеств учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Виды деятельности: интеллектуально-познавательная, игровая, творческая, практическая.

Формы организации работы на уроке: фронтальная, индивидуальная, групповая, практическая, экскурсии.

Методы обучения: словесные, практические, наглядные, сюжетно-ролевые игры.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа « Социально-бытовая ориентировка » 8 класс составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся данного класса, уровня их знаний и умений.

Характерные особенности содержания учебного предмета.

В рабочей адаптированной общеобразовательной программе «Социально-бытовая ориентировка» представлены следующие содержательные линии: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Семья», «Экономика домашнего хозяйства», «Средства связи», «Медицинская помощь», «Учреждения, организации и предприятия».

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизированно формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и

учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные уроки должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса обучающихся и т.д.

На уроках следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать обучающихся к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

Беседа на уроках по СБО является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на уроках.

В зависимости от задач урока беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у обучающихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале урока проводятся краткие вводные беседы, а в конце урока для закрепления полученных знаний — заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др.

На уроках по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений и навыков, полученных на уроках родного языка. На всех этапах уроков в связи с изучаемым материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением детей правильно построить фразу, написать текст, обосновать вывод. В поле зрения учителя должно находиться развитие диалогической речи обучающихся.

Уроки по СБО проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета необходимо учитывать санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Уроки СБО носят предметно-практическую направленность, тесно связаны с жизнью и профессионально-трудовой подготовкой обучающихся.

2. Место предмета «Социально-бытовая ориентировка. 8класс» в учебном плане.

В соответствии с базисным учебным планом общее число часов в 8 классе – 68, 2 часа в неделю.

Количество часов в I четверти – 17 часов

Количество часов во II четверти – 15 часов

Количество часов в III четверти - 20 часов

Количество часов в IV четверти - 16 часов

3.Ценностные ориентиры.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа «Социально-бытовая ориентировка. 8 класс» учитывает особенности познавательной деятельности умственно отсталых обучающихся. Она направлена на коррекцию недостатков умственного развития обучающихся.

Уроки по СБО направлены на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

4. Предметные результаты освоения программы по предмету «Социально-бытовая ориентировка» 8 класса.

РАЗДЕЛ	Планируемый результат по содержанию учебного предмета. Предметные умения.
Личная гигиена	Обучающиеся должны знать: -правила ухода за кожей лица; -приемы нанесения косметических средств. Обучающиеся должны уметь: -правильно ухаживать за кожей лица, рук, шеи, ног; - использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам; - в меру пользоваться косметикой.
Одежда и обувь	Обучающиеся должны знать: -правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей; -правила и последовательность глажения изделий; -правила подготовки вещей к сдаче в чистку. Обучающиеся должны уметь: -стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; -гладить блузки, рубашки, платья.
Питание	Обучающиеся должны знать: -правила гигиены при приготовлении пищи; -виды теста; -способы ухода за посудой и кухонными приборами. Обучающиеся должны уметь: -пользоваться механическими и электробытовыми приборами; -читать рецепты и записывать рецепты; -соблюдать правила безопасности при работе режущими инструментами, электроприборами.
Культура	Обучающиеся должны уметь: -культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, дома;

поведения	-выбирать косметические средства, украшения, прическу, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещение танцев.
Жилище	Обучающиеся должны знать: -правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; -способы и периодичность ухода за окнами; -виды моющих средств, используемых при уборке кухни и санузла; -санитарно-гигиенические требования и правила т/б при уборке кухни и санузла. Обучающиеся должны уметь: -мыть кафельные стены, чистить раковины; -пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
Транспорт	Обучающиеся должны знать: -основные автобусные маршруты; -основные маршруты водного транспорта; -правила безопасности на речном и морском виде транспорта. Обучающиеся должны уметь: -пользоваться расписанием; -определять стоимость проезда; -покупать билеты; -обращаться за справкой; -выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском и автобусном виде транспорта.
Семья	Обучающиеся должны знать: -правила ухода за грудным ребенком; -правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка; -санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек Обучающиеся должны уметь: -купать, одевать, пеленать куклу; -кормить куклу из сосочки и ложечки; -содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.
Торговля	Обучающиеся должны знать: -рынок, его виды; -основные отличия его от магазинов; -правила поведения на рынке; -права покупателя на рынке; -цены на основные товары. Обучающиеся должны уметь:

	<ul style="list-style-type: none"> -выбрать месторасположения нужных товаров; -выбрать продукцию в соответствии с её качеством, количества, цены.
Средства связи	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -виды телефонной связи; -правила пользования телефонным справочником; -номера срочных вызовов пожарной службы, полиции, скорой помощи, службы газа; -периодичность оплаты телефона; -тарифы на телефонные разговоры; -правила культуры краткого разговора. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -кратко объяснять причину звонка по телефону срочного вызова; -узнавать время; -получать по телефону справку; -культурно разговаривать по телефону.
Медицинская помощь	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -меры по предупреждению несчастных случаев в быту; -правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях; -приемы оказания помощи, спасенному из водоема. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оказать первую помощь при ожоге, обморожении; -оказать первую помощь утопающему.
Учреждения и организации	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи; -адрес местной префектуры; -отделы префектуры. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.
Экономика домашнего хозяйства	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составные части бюджета и их размеры; -основные статьи расходов в семье; -стоимость крупных покупок; -правила экономии; -виды и цели сбережений. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подсчитывать бюджет семьи;

	-составить доверенность; -снимать показания счетчиков; -планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности; -соблюдать правила экономии в семье.
--	---

II. Календарно – тематическое планирование по СБО в 8 классе

№ п/п	Дата	Тема	Знать/понимать	Уметь
Личная гигиена(4 ч.)				
1	01.09	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приёмы ухода за кожей лица.	-правила ухода за кожей лица; -приемы нанесения косметических средств.	-правильно ухаживать за кожей лица, рук, шеи, ног; использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам; в меру пользоваться косметикой.
2	07.09	Профилактика появления прыщей. Практическая работа «Протирание кожи лица. Использование масок из фруктов из овощей».		
3	08.09	Значение здоровья для жизни человека. Средства и способы сбережения его.		
4	14.09	Проверочная работа по теме «Личная гигиена»		
Одежда и обувь (6ч.)				
5	15.09	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	-правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;	-стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; -гладить блузки, рубашки, платья.

6	21.09	Стирка изделий из шерстяных тканей и изделий из синтетических тканей.	-правила и последовательность глажения изделий; -правила подготовки вещей к сдаче в чистку.	
7	22.09	Правила и приемы глаженья блузок, рубашек, платков.		
8	28.09	Практическая работа « Утюжка рубашек».		
9	29.09	Химчистка.Правила пользования услугами химчистки.		
10	05.10	Проверочный тест по теме «Одежда и обувь».		
Культура поведения (4ч.)				
11	06.10	Культура общения юноши и девушки.	-правила общения, вежливого тона - как создать спортивный образ, образ для похода в театр, на дискотеку и др.	-культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, дома; -выбирать косметические средства, украшения, прическу, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещение танцев.
12	12.10	Внешний вид молодых людей.		
13	13.10	Сюжетная игра «Встреча молодых людей».		
14	19.10	Обобщение темы «Культура общения юноши и девушки».		
Жилище (4ч.)				
15	20.10	Правила и периодичность уборки кухни.	-правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; -способы и периодичность ухода за окнами; -виды моющих средств, используемых при уборке кухни и санузла; -санитарно-гигиенические требования и правила т/б при	-мыть кафельные стены, чистить раковины; -пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
16	26.10	Моющие средства, приспособления, используемые при уборке кухни.		
17	27.10	Уборка санузла. Контрольный тест по теме: «Жилище».		
18	09.11	Практическая работа: мытье и чистка раковин. ТБ при работе с		

		моющими средствами.	уборке кухни и санузла.		
Транспорт (4ч.)					
19	10.11	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Расписание движения автобусов.	-основные автобусные маршруты; -основные маршруты водного транспорта; -правила безопасности на речном и морском виде транспорта.	-пользоваться расписанием; -определять стоимость проезда; -покупать билеты; -обращаться за справкой; -выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском и автобусном виде транспорта.	
20	16.11	Порядок приобретения билетов. Сюжетно-ролевая игра.			
21	17.11	Водный транспорт. Пристань. Порт. Основные службы.			
22	23.11	Виртуальная экскурсия на теплоход. Покупка билета с учётом класса каюты.			
Семья (6ч.)					
23	24.11	Грудной ребенок в семье. Правила ухода.	-правила ухода за грудным ребенком; -правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка; -санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.	-купать, одевать, пеленать куклу; -кормить куклу из сосочки и ложечки; -содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.	
24	30.11	Особенности кормления малыша из соски, с ложечки.			
25	01.12	Практическая работа «Пеленание куклы».			
26	07.12	Особенности купания грудного ребёнка.			
27	08.12	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.			
28	14.12	Контрольный тест по теме «Семья».			
Торговля (5ч.)					
29	15.12	Рынки. Виды рынков.	-рынок, его виды; -основные отличия его от	-выбрать месторасположения	
30	21.12	Отличия рынка от магазина.			

31	22.12	Контрольный тест за II четверть.	магазинов; -правила поведения на рынке;	нужных товаров; -выбрать продукцию в соответствии с её качеством, количества,	
32	28.12	Сравнение рыночных цен и магазинных. Виртуальная экскурсия.	-права покупателя на рынке; -цены на основные товары.		
33		Обобщение по теме «Торговля».			
Питание (12ч.)					
34		Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	-правила гигиены при приготовлении пищи; -виды теста; -способы ухода за посудой и кухонными приборами.	-пользоваться механическими и электробытовыми приборами; -читать рецепты и записывать рецепты; -соблюдать правила безопасности при работе режущими инструментами, электроприборами.	
35.		Виды теста: дрожжевое, пресное.			
36.		Приготовление блинов из пресного теста.			
37.		Приготовление хвороста.			
38.		Изделия из пресного и дрожжевого теста.			
39.		Заготовка продуктов впрок: варенье.			
40.		Заготовка продуктов впрок: соленье.			
41.		Заготовка продуктов впрок: консервирование.			
42.		Правила сушки ягод, фруктов, овощей, зелени.			
43.		Овощные салаты. Их польза.			
44.		Практическая работа. Рецепты			

		овощных салатов.			
45.		Контрольный тест по теме «Питание»			
Медицинская помощь (3ч.)					
46.		Первая помощь при несчастном случае. Решение нестандартных ситуаций.	-меры по предупреждению несчастных случаев в быту; -правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях; -приемы оказания помощи, спасенному из водоема.	-оказать первую помощь при ожоге, обморожении; -оказать первую помощь утопающему.	
47.		Первая помощь утопающему. Оказание помощи спасенному из водоёма.			
48.		Обобщение. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту и на воде.			
Средства связи (5ч.)					
49.		Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном.	-виды телефонной связи; -правила пользования телефонным справочником; -номера срочных вызовов пожарной службы, полиции, скорой помощи, службы газа; -периодичность оплаты телефона; -тарифы на телефонные разговоры; -правила культуры краткого разговора.	-кратко объяснять причину звонка по телефону срочного вызова; -узнавать время; -получать по телефону справку; -культурно разговаривать по телефону.	
50.		Культура разговора по телефону.			
51.		Правила пользования телефонным справочником. Получение справок по телефону.			
52.		Виртуальная экскурсия в салон сотовой связи.			
53.		Тест по теме «Средства связи»			
Учреждения, организации, предприятия (3 ч.)					
54.		Государственные учреждения: администрация города, района,	-куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;	-обращаться с вопросами и просьбами к работникам	

		ЗАГС, правоохранительные органы. Их назначение.	-адрес местной префектуры; -отделы префектуры.	префектуры и других учреждений.	
55.		Правоохранительные органы.			
56.		Обобщение материала.			
Экономика домашнего хозяйства.(12 ч.)					
57.		Источники дохода.	-составные части бюджета и их размеры; -основные статьи расходов в семье; -стоимость крупных покупок; -правила экономии; -виды и цели сбережений.	-подсчитывать бюджет семьи; -составить доверенность; -снимать показания счетчиков; -планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности; -соблюдать правила экономии в семье.	
58.		Бюджет семьи. Практическая работа «Планирование текущих расходов».			
59.		Практическая работа «Составление доверенности на получение зарплаты за членов семьи».			
60.		Основные статьи расходов.			
61.		Практическая работа «Оплата коммунальных услуг»			
62.		Виды государственных страхований.			
63.		Промежуточная аттестация. Контрольный тест.			
64.		Практическая работа «Планирование расходов на приобретение вещей длительного пользования».			
65.		Виды приобретения (наличными и в кредит), их значение и необходимость.			
66.		Оздоровление организма членов семьи.			
67.		Ремонт обуви, одежды.			

68.		Виртуальная экскурсия в сбербанк.			
-----	--	-----------------------------------	--	--	--

III. Сведения о материально-техническом оснащении учебно-наглядными пособиями и оборудованием.

Наименование раздела по предмету	Учебно-наглядные пособия (таблицы)	Количество/способ работы	Оборудование	Количество/способ работы
Питание. Торговля	Набор плакатов по кулинарии	15.Д	Кухонный гарнитур	1.Ф
	Инструкционно-технологические карты по приготовлению блюд.	7 .И	Холодильник	1.Ф
	Коллекция рецептов	1.Ф.	Микроволновая печь	1.Г,И
	Инструкции по определению качества приобретаемых продуктов.	1.Ф.	Умывальник	2.И
			Электроплита	1.Г
			Набор кастрюль	4.Г
			Набор сковородок	3.Г
			Чайный сервиз	1.Ф
			Кухонный комбайн	1.Г,И
			Набор ножей	8.И
			Полотенца (махровые, вафельные)	3.И
			Доски разделочные	10.И
			Сушилка для посуды	1.Ф
			Набор губок	10.И.Г.Ф
	Жилище. Экономика домашнего хозяйства. Семья. Одежда и обувь.	Презентации на темы:		Теле- видеоаппаратура
Интерьер		1.Д	Пылесос	1.Ф.
Бюджет семьи		1.Д.	Шкаф для книг	1.Ф.
Способы выведения пятен		1.Д	Ковер	1.Ф.
Моющие средства для кухни		1.Д	Полка с игровыми пособиями	1.Ф.
Моющие средства для стирки		1.Д	Гладильная доска	1.Ф.И.Г

Технологическая последовательность утюжки изделий	5.И	Утюг	1.Ф.Г.И.
Правила по охране труда и ТБ	8.Ф.Г.И.		
Набор плакатов по ВТО	6.Ф.Д		

IV.Список литературы

1. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. Москва Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000г
2. Девятова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г. Социально-бытовая ориентировка (в СКОУ VIII вида), Москва, ВЛАДОС 2008г.