



## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета.
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 7–9 классе в ФГБПОУ «Неманского специального учебно-воспитательного учреждения закрытого типа) на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 7-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2014 г. и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Адаптированная рабочая программа по СБО составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. От 18.05.2020г) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устав Неманского СУВУ.

Важнейшей задачей курса социально-бытовой ориентировки является формирование у обучающихся необходимого объема знаний и умений, а также воспитание умения учиться – способности самоорганизации с целью решения учебных задач.

**Цель: практическая** подготовка обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений, к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме, развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

### Задачи.

- корректировать недостатки познавательной и эмоционально-волевой сфер; развить коммуникативные функции речи
- расширить кругозор обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- развить и совершенствовать навыки ведения домашнего хозяйства; воспитать положительные отношения к домашнему труду; развить умения, связанные с решением бытовых экономических задач;
- формировать социально-нормативное поведение в семье и обществе; формировать умения, необходимые для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- формировать и развивать навыки самообслуживания и трудовые навыки, связанные с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомить с деятельностью различных учреждений социальной направленности; сформировать умение пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоить морально-этические нормы поведения, выработать навыки общения;
- развить навыки здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности;
- развить предметно-практические навыки, бытовой и трудовой деятельности;
- формировать у обучающихся знания и умения, способствующие социальной адаптации в обществе, безопасному поведению в социуме, в природе;
- воспитать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

Процесс обучения и воспитания, направленный на формирование личности ребенка, коррекцию недостатков развития создает предпосылки социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одним из предметов, на котором решаются социальные задачи, является социально-бытовая ориентировка. Это уроки, направленные на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития.

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – ощущения и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения учебного предмета это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, обучающихся с умственной отсталостью оказывается значительно более сохранным,

чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов.

Особенности нервной системы обучающихся, воспитанников проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью трудностями его распределения, замедленностью переключения. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми, а также положительную социализацию в обществе.

Сроки реализации программы

Согласно базисного учебного (образовательного) плана в 7 классе на изучение предмета «СБО», отводится 2 учебных часа в неделю (70 часов в год).

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения курса «Социально-бытовая ориентировка» у обучающихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных и личностных результатов.

Обучение обучающихся должно быть направлено на достижение следующих результатов:

Личностные результаты.

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- активно включаться в общественно-полезную социальную деятельность;

- осознанно относиться к выбору профессии;

- соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Предметные результаты освоения определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;
- понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

#### Достаточный уровень:

- знание сезонных явлений и их особенностей, название месяцев
- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

### 3. Содержание учебного предмета

Основные содержательные линии выстроены с учетом возрастных и психофизических особенности развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать навыки самообслуживания, ведения домашнего

хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит 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 занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у обучающихся. Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
«Одежда и обувь»	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат, использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная, виды услуг и правила пользования.
«Культура поведения»	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
«Питание»	Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
«Семья»	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе.
«Жилище»	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.
«Транспорт»	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов, порядок сдачи и получения его.
«Торговля»	Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.

«Средства связи»	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.
«Медицинская помощь»	Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов.
«Учреждения, организации и предприятия»	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.



#### 4. Тематическое планирование учебного предмета

Таблица тематического планирования по СБО на 7 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по ТБ	1	Формирование представлений о кабинете для уроков, его оборудовании; соблюдение правил по ТБ
2	Личная гигиена подростка.	1	Знать-правила личной гигиены девушки и юноши;  -виды косметических салфеток;  - правила ухода за кожей лица  Уметь-подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос.
3	Культура поведения. Правила приема, приглашения в гости	1	Знать-правила при встрече и расставании.  Уметь-культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец и т.д.)
4	Входная контрольная работа	1	Обобщение и систематизация полученных знаний
5	Подготовка к поездке в гости  Подарки  Анализ контрольной работы	1	Знать-правила поведения в гостях и при вручении и приеме подарка Уметь-соблюдать правила поведения в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец и т.д.) Уметь-выбирать подарок -вручать и принимать подарок

6	Культура поведения. Практическая работа	1	Знать-правила поведения при встрече и расставании Уметь-культурно вести себя в гостях (оказание внимания сверстникам и старшим, приглашение на танец и т.д.)
7	Семья. Помощь родителям по уходу за младшими детьми	1	Знать-гигиенические правила; правила ухода за младшими детьми- ухаживать за маленькими детьми; Уметь - помогать младшим при уборке игрушек
8	Разучивание «тихих» игр.	1	Знать-правила малоподвижных игр Уметь-объяснять младшим детям правила игры
9	Сказки, песенки	1	Знать-различные сказки, песенки Уметь-рассказывать младшим детям сказки; петь с ними детские песенки
10	Подвижные игры	1	
11	Одежда, обувь Мелкий ремонт одежды.	1	Знать-значение продления срока службы одежды Уметь-ремонтировать разорванные места на одежде
12	Штопка одежды.	1	Знать-виды штопки Уметь-ремонтировать разорванные места одежды
13	Заплата нашивная.	1	Знать-технику наложения заплат Уметь-ремонтировать разорванные места на одежде (наложение заплата)
14	Заплата декоративная.	1	Знать-технику наложения заплат Уметь-ремонтировать разорванные места на одежде (разными видами заплат)

15	Практическая работа. Наложение заплат.	1	Знать-виды штопки Уметь-ремонттировать разорванные места на одежде (разными видами заплат)
16	Бытовая техника для стирки	1	Знать-устройство стиральной машины, правила пользования, санитарно-гигиенические требования и ПТБ при стирке в стиральной машине Уметь-стирать белье с помощью стиральной машины
17	Стирка изделий из х/б тканей	1	Знать-санитарно-гигиенические требования и ПТБ при стирке вручную Уметь-стирать белье вручную
18	Стирка изделий из шелка	1	Знать-санитарно-гигиенические требования и ПТБ при стирке вручную Уметь-стирать изделия из шелка вручную
19	Приемы глажения белья	1	Знать-санитарно-гигиенические требования и ПТБ при стирке вручную;  -Уметь последовательность и особенность глажения одежды из различных тканей  -гладить одежду и белье
20	Приемы глажения брюк	1	Знать-санитарно-гигиенические требования и ПТБ при глажении; - последовательность и особенность глажения брюк Уметь-гладить брюки
21	Прачечная. Виды услуг.	1	Знать-назначение прачечной; виды услуг; - правила пользования прачечной Уметь-сдавать белье в прачечную

22	Одежда и обувь. Практическая работа.	1	Знать-санитарно-гигиенические требования к глажению одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей Уметь-стирать и гладить одежду и белье
23	Жилище. Регулярная уборка	1	Знать-последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения Уметь-убирать жилые помещения
24	Сезонная уборка	1	Знать-виды моющих средств, используемых при уборке помещения Уметь-убирать жилые помещения
25	Способы ухода за окнами	1	Знать-способы и периодичность ухода за окнами; -виды моющих средств, используемых при мытье окон. Уметь-использовать бытовые химические средства, мыть окна
26	Виды моющих средств	1	Знать-виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон. Уметь-использовать бытовые химические средства-
27	Санитарная обработка помещений.	1	Знать-виды моющих средств, используемых при уборке Уметь-убирать жилые помещения
28	Способы и средства ухода за полом.	1	Знать-виды моющих средств, используемых при уборке Уметь-ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства
29	Уход за мебелью.	1	Знать-правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия Уметь-убирать жилые помещения
30	Практическая работа. Уборка жилища	1	Знать-правила уборки помещения Уметь-убирать жилые помещения

31	Медицинская помощь. Домашняя аптечка	1	Знать-основной состав домашней аптечки Уметь-использовать лекарственные средства при оказании первой помощи
32	Промежуточная аттестация за I полугодие	1	Обобщение и систематизация полученных знаний
33	Лекарственные растения. Анализ контрольной работы.	1	Знать-лечебные свойства лекарственных растений Уметь-готовить отвары, настои из лекарственных растений.
34	Виды доврачебной помощи.	1	Знать-виды доврачебной помощи; - правила обработки раны; меры предупреждения осложнений после микротравм Уметь-обрабатывать раны, накладывать повязки; - оказывать первую медицинскую помощь
35	Первая помощь при травмах	1	Знать-правила оказания первой помощи при растяжениях, вывихах (покой, фиксация конечностей) Уметь-оказывать первую помощь при травмах
36	Первая помощь при переломах	1	Знать-меры по предупреждению переломов Уметь-оказывать первую помощь при переломах
37	Медицинская помощь. Практическая работа	1	Знать - меры по предупреждению переломов Уметь- оказывать первую медицинскую помощь
38	Сюжетно-ролевая игра.	1	Знать - правила безопасности во время поездки в ж/д транспорте Уметь-определять пункт назначения; выбирать вид поезда, тип вагона; узнавать стоимость проезда с учетом вида поезда, типа вагона.

39	Транспорт. Междугородний железнодорожный транспорт	1	Знать - функции ж/д транспорта Уметь - ознакомиться с правилами пользования ж/д транспортом
40	Службы вокзала	1	Знать-виды справочных служб, сроки и место возврата приобретенного билета Уметь-обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону
41	Виды вагонов.	1	Знать- тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий) Уметь-различать типы пассажирских вагонов
42	Билеты. Расписание.	1	Знать- зависимость цены билета от типа вагона и дальности расстояния Уметь-ориентироваться в ж/д расписании, приобретать билеты в ж/д кассе
43	Камера хранения	1	Знать- виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения багажа Уметь-пользоваться камерами хранения багажа
44	Торговля. Универмаги, универсамы. Их назначение.	1	Знать- назначение универмага, универсама; их различие Уметь-объяснять различия универмага и универсама.
45	Отделы магазинов.	1	Знать- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора. Уметь- приобретать товары с учетом потребности в них и финансовых возможностей
46	Порядок приобретения товара.	1	Знать- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора. Уметь- приобретать товары с учетом потребности в них и финансовых возможностей
47	Торговля. Практическая работа.	1	Знать- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора.

			Уметь- приобретать товары с учетом потребности в них и финансовых возможностей
48	<u>Средства связи.</u> Виды бандеролей.	1	Знать- перечень предметов, посылаемых бандеролью; -максимальный вес почтовых отправлений Уметь- заполнять бланк на отправку бандероли; составлять описание посылаемых предметов
49	Упаковка. Порядок почтового отправления.	1	Знать- виды и способы упаковки -составлять описание посылаемых предметов; Уметь-упаковывать бандероль
50	Посылка. Виды упаковки.	1	Знать- перечень предметов, посылаемых в посылке Уметь-заполнять бланк на отправку посылки; составлять описание посылаемых предметов
51	Стоимость пересылки.	1	Знать-правила отправления, определение стоимости отправки простых и ценных посылок Уметь-определить стоимость отправления
52	Правила отправления посылок.	1	Знать-правила отправления, определение стоимости отправки простых и ценных посылок -определить стоимость отправления;  Уметь- заполнять бланки; составлять описание
53	Средства связи. Практическая работа	1	Знать- виды почтовых отправлений -определить стоимость отправления; Уметь-заполнять бланки; составлять описание.
54	Экскурсия на почту.	1	Знать- виды почтовых отправлений -определить стоимость отправления; заполнять бланки; Уметь-составлять описание.
55	Питание. Виды питания.	1	Знать- виды питания, их особенность Уметь- включать в рацион питания разнообразные продукты.

56	Значение первых блюд.	1	Знать- значение первых блюд Уметь- приготавливать первое блюдо по рецепту
57	Значение блюд из овощей рыбы и мяса	1	Знать- значение вторых блюд Уметь- приготавливать вторые блюда из рыбы, мяса, овощей
58	Салат.	1	Знать- значение вторых блюд; использование механических, электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Уметь-использовать механические, электробытовые приборы для экономии сил и времени при приготовлении пищи.
59	Питание. Практическая работа	1	Знать- ПТБ при использовании механических, электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Уметь-использовать механические, электробытовые приборы для экономии сил и времени при приготовлении пищи.
60	Вторые блюда.	1	Знать- значение вторых блюд. Уметь- приготавливать вторые блюда из рыбы, мяса, овощей
61 62	Приготовление второго блюда. Практическая работа.	2	Знать- рецепт второго блюда. Уметь-использовать электро-, механические приборы для экономии сил, времени при приготовлении пищи.
63	Кисель, компот.	1	Знать- правила безопасности при работе режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами. Уметь- приготавливать третье блюдо-
64	Питание. Практическая работа.	1	Знать- способы приготовления киселя, компота Уметь-приготавливать третье блюдо-
65	Составление меню завтрака, обеда, ужина	1	Знать- правила составления меню завтрака, обеда, ужина на день. Уметь-составлять меню завтрака, обеда, ужина на день



66	Составление меню на неделю.	1	Знать- правила составления меню завтрака, обеда, ужина на неделю Уметь- составлять меню завтрака, обеда, ужина на неделю
67	Промежуточная аттестация за учебный год	1	Обобщение и систематизация полученных знаний
68	Название цехов, отделов. Название рабочих специальностей. Анализ контрольной работы.	1	Знать- Название цехов, рабочих специальностей Уметь- объяснять значение предприятий для жителей города и села.
69	Виды выпускаемой продукции.	1	Знать- виды выпускаемой продукции Уметь- рассказывать о видах продукции.
70	Итоговый урок.	1	Обобщение и систематизация изученного материала.

### **5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Печатные пособия:

- комплект наглядных материалов для организации фронтальной, групповой и индивидуальной работы;
- комплект предметных, сюжетных картин, серий сюжетных картин.
- демонстрационные таблицы «Правила дорожного движения»;
- предметные картинки: «Части тела», «Личная гигиена», «Транспорт», «Семья», «Жилища», «ПДД», «Одежда», «Обувь».

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В. Воронковой, - М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2014г. Авторы программы: С.А. Казакова, В.В. Воронкова.

В.П. Субчева, Социально-бытовая ориентировка 9 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2018

