

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»**

**Принято
Методическим советом**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»

уровень: основное общее образование (6-9 класс)

срок реализации: 4 года

Учитель:

Михалёва Нина Федоровна

**г. Железнодорожск-Илимский
2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» разработана на основе:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Учебного плана МОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа № 3» на 2023-2024 учебный год.
4. Устава МОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика учебного предмета

Курс социально-бытовой ориентировки направлен на практическую подготовку учащихся (6-9) классов к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Программа СБО составлена с учетом возможностей учащихся 8 вида, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Большинство разделов изучается с 6 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков формирования новых.

Следует особо обратить внимание на изучение правил техники безопасности. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ. Беседа на занятиях по социально-бытовой ориентировке является одним из основных методов обучения. В зависимости от задач занятия может иметь различное назначение. Занятия по СБО тесно связано с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания. СБО учащихся имеет свое логическое продолжение в системе внеклассной работы. Такое взаимодействие учебной и внеклассной работы будет способствовать совершенствованию знаний и навыков детей, успешному применению их в жизни.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Учащиеся научатся:

- *соблюдать правила личной гигиены во время физических упражнений;
- * отличать типы кожи и правила ухода за кожей лица;
- * выбирать виды косметических средств для ухода за кожей лица и правилами пользования ими.
- *правильно стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- *правильно и последовательно утюжить изделия;
- *способам варки варенья из фруктов и ягод.
- *выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года.
- *правильно пользоваться косметическими средствами
- *стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- *утюжить блузки, платья;
- *составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.

Содержание учебного предмета

Личная гигиена (8часов).

Знакомство с предметом (СБО), его основными целями и задачами. Техника безопасности на занятиях и в домашних условиях

Формирование представления о личной гигиене. Личная гигиена. Косметические средства: (лосьоны, кремы и др.)

Одежда (8часов).

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев

Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Экскурсия.

Практическая работа.

Питание (14 часов).

Приготовление изделий из теста в домашних условиях. Соление овощей, варка варенья из фруктов

и ягод.

Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Практическая работа.

Семья. Культура поведения. Жилище (11 часов).

Уход за младшей сестрой или братом. Уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек и своих вещей. Моющие средства. Практические работы в домашних условиях

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Косметические средства, украшения при посещении кинотеатров, дискотек, тематических вечеров.

Транспорт. Медицинская помощь (14 часов).

Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Экскурсия на автобусную станцию. Первая медицинская помощь при несчастных случаях (ожоги, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Экскурсия в медицинский кабинет, больницу.

Средства связи.(9 часов).

Телефон (городской, сотовый). Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийной службы, скорой помощи. Получение справок по телефону. Тарифы на телефонные разговоры. Экскурсия на переговорный пункт.

Торговля (4 часа).

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.) Назначение специализированных магазинов. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.

Стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.

Соблюдение техники безопасности в магазинах Покупка товаров в различных магазинах с учетом различных условий. Практическая работа (посчитать стоимость покупок) или экскурсия в специализированный магазин.

Тематическое планирование рабочей программы «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) на 2023-2024 учебный год для учащихся с (ОВЗ)

6 класс. (2 часа в неделю)

1-3	Личная гигиена подростка (беседа) Закаливание организма (зарядка обтирание). Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. Физические упражнения.	3
4	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
5-6	Уход за руками, ногтями. Питательные кремы. Уход за ногами, ногтями, кожей ног	2
7-8	Профилактика грибковых заболеваний. Практическая работа. Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.	2
	Одежда	8
9-11	Одежда и обувь для учащихся. Мелкий ремонт одежды	3
12-13	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных тканей. Стирка изделий из шелковых тканей.	2
14-15	Уход за одеждой. Утюжка, фартуков, косынок, салфеток. Основные средства по уходу за одеждой. Соблюдение Т.Б.	2
16	Основные средства по уходу за обувью. Виды кремов и их применение на практике.	1
	Питание	14
17-19	Питание. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов в домашних условиях. Срок годности продуктов питания.	3
20-23	Замораживание и размораживание овощей и продуктов. Соблюдение техники безопасности. Определение срока годности продуктов.	4
24-26	Приготовление пищи. Ужин. Соблюдение Т.Б. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий.	3
27	Приготовление блюд из картофеля и других овощей.	1
28	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.	1
29-30	Сервировка стола к ужину. Практическая работа "Оформление готовых блюд".	2
	Семья. Культура поведения. Жилище.	11
31-32	Состав семьи обучающихся: имена, отчество, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат и т. д)	2
33-34	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	2
35	Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).	1
36-37	Поведение при посещении массовых мероприятий. Правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий в культурно –просветительных учреждениях.	2
38-39	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.	2
40-41	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос и его применение. Комнатные растения и их назначение. Уход за полом. Средства по уходу за полом.	2
	Транспорт. Медицинская помощь.	14
42	Основные транспортные средства.	1
43-44	Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты)	2

45-46	Наиболее распространенные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.	2
47-48	Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. Экскурсия на вокзал.	2
49-50	Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры и т.д.)	2
51-53	Виды медицинской помощи: доврачебная ,»скорая помощь» ,помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.	3
54-55	Использование различных видов медицинской помощи .Функции основных врачей-специалистов. Экскурсия в аптеку (способы приобретения лекарств).	2
	Средства связи.	9
56-58	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон интернет, компьютер)	3
59-61	Виды почтовых отправлений, виды Порядок отправления писем разных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.	3
62-64	Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков Составление текстов телеграмм и смс. Экскурсия на почту и телеграф.	3
	Торговля.	4
65	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.	1
66-67	Виды товаров и их стоимость. Порядок приобретения товаров.	2
68	Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.	1

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:
Интернет, видео- уроки.

Тематическое планирование рабочей программы «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) на 2023-2024 учебный год для учащихся с (ОВЗ) 7 класс (2 часа в неделю)

	Личная гигиена .	8
1-3	Личная гигиена подростка (беседа). Соблюдение правил техники безопасности в школе. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на дополнительных занятиях.	3
4-5	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	2
6-7	Гигиена одежды, нательного и постельного белья. Назначение индивидуальных предметов личной гигиены(зубная щетка, расческа и т.д.)	2
8	Значение личной гигиены личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
	Одежда.	8
9-11	Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Соблюдение техники безопасности при работе с ножницами, иголкой.	3
12-13	Стирка изделий из хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.	2
14-16	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.. Основные средства по уходу за одеждой. « Химчистка». Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку..	3
	Питание.	14
17-19	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.	3
20-23	Способы обработки овощных, мясных и рыбных продуктов. Последовательность приготовления блюд. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	4
24-26	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Правила пользования приборами.	3
27-28	Приготовление блюд из консервированных продуктов и полуфабрикатов.	2
29-30	Практическая работа. Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд. Сервировка стола к обеду.	2
	Семья. Культура поведения. Жилище.	11
31-32	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	2
33-34	Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.	2
35	Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании.	1
36-37	Подарки. Изготовление несложных сувениров. Правила вручения и приема подарков.	2
38-39	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью.	2
40-41	Животные в доме. Правила содержания в доме собак, кошек, попугая. Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.	2
	Транспорт. Медицинская помощь.	14
42	Междугородный железнодорожный транспорт.	1
43-44	Вокзал и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	2
45-46	Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов.	2
47-48	Камеры хранения багажа. Экскурсия на железнодорожный вокзал,	2

	станцию.	
49-50	Домашняя аптечка(перевязочные средства, дезинфицирующие средства , термометр, горчичники и т.д.). Лекарственные растения.	2
51-53	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах(покой и компресс), вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины), переломах (скорая помощь).	3
54-55	Экскурсия в медицинский кабинет или в больницу.	2
	Средства связи.	9
56-58	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные) Порядок их отправления.	3
59-61	Упаковка. Стоимость пересылки. Максимальный вес, посылаемых предметов. Виды и способы упаковки бандеролей.	3
62-64	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Экскурсия на почту.	3
	Торговля.	4
65	Универсальные и специализированные промтоварные магазины и их отделы.	1
66-67	Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	2
68	Экскурсия в промтоварный магазин или бутик.	1

Тематическое планирование рабочей программы «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) на 2023-2024 учебный год для учащихся с (ОВЗ)

8 класс (2 часа в неделю)

	Личная гигиена	8
1-3	Личная гигиена подростка (беседа). Уход за кожей лица. .Косметические средства (лосьоны), кремы и их применение.	3
4-5	Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Практическая работа. Протирание кожи лица и рук лосьоном.	2
6-8	Выбор косметических средств в зависимости от цели, состояния кожи, в осенний период. Соблюдение техники безопасности при применении косметических средств	3
	Одежда.	8
9-10	Одежда .Стирка изделий из шерстяных тканей в домашних условиях. Стирка изделий из синтетических тканей в домашних условиях.	2
11-13	Соблюдение Т.Б при работе с электрическим утюгом. Утюжка блузок, рубашек, платьев.	3
14-16	Прачечная. Правила подготовки вещей ч сдаче в стирку. Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Экскурсия в прачечную.	3
	Питание.	14
17-20	Питание. Приготовление изделий из теста в домашних условиях. Способы и последовательность приготовления изделий из теста. Практическая работа. "Приготовление блинов или печенья. из теста."	4
21-23	Способы и последовательность соления и квашения овощей. Соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.	3
24-28	Упражнения в составлении меню. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день. Составление меню завтрака, обеда, ужина на неделю.	5
29	Техника безопасности при приготовлении блюд.	1
30	Практическая работа. "Составление меню, учитывая наличие продуктов."	1
	Семья. Культура поведения. Жилище.	11
31-32	Санитарно- гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек. Правила уборки постели, детской посуды, игрушек.	2
33-34	Уход за грудным ребенком (кормление из соски, и из ложки и т .д). Правила поведения с грудным ребенком.	2
35	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.	1
36-37	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Косметические средства, украшения при посещении кинотеатров, дискотек, тематических вечеров.	2
38-39	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковиной. Соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности.	2
40-41	Моющие средства, использование при уборке кухни и санузла. Мытье кафельных стен и чистка раковин.	2
	Транспорт. Медицинская помощь.	14

42-43	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2
44-45	Водный транспорт. Основные маршруты . Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2
46	Экскурсия на автобусную станцию.	1
47-50	Первая медицинская помощь при несчастных случаях (ожоги, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	4
51-52	Первая помощь утопающему.	2
53-54	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	2
55	Экскурсия в медицинский кабинет.	1
	Средства связи.	9
56-58	Телефон (городской, сотовый, квартирный). Пользование телефонным справочником Культура разговора по телефону. Вызов аварийной службы, скорой помощи.	3
59-61	Вызов полиции, пожарной команды, аварийной службы, скорой помощи. Получение справок по телефону. Служба точного времени.	3
62-64	Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью Сотовая связь. Тарифы на телефонные разговоры по России. Экскурсия на переговорный пункт.	3
	Торговля.	4
65-66	Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.) Назначение специализированных магазинов Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.	2
67	Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Стоимость основных промышленных товаров. Соблюдение техники безопасности в магазинах.	1
68	Экскурсия в один из специализированных магазинов. Посчитать стоимость покупок.	1

Тематическое планирование рабочей программы «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) на 2023-2024 учебный год для учащихся с (ОВЗ)

9класс (2 часа в неделю)

1-2	Личная гигиена подростка (беседа). Здоровый образ жизни-одно из условий успеха в жизни человека.	2
3	Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.	1
4-5	. Беседа о вредных привычках (беседа). Вред курения, алкоголя и наркотиков (просмотр фильма)	2
6	Поддержка физического здоровья.	1
7	Представления о современных спортивных увлечениях: фитнес, шейпинг.	1
8	Представления о современных спортивных увлечениях: бесконтактные единоборства, ритмическая гимнастика.	1
9-10	Одежда и обувь для учащихся. Стиль одежды, мода	2
11-12	Виды одежды. Обновление одежды (замена мелких деталей).	2
13-14	Значение одежды, головных уборов для сохранения здоровья учащихся. Уход за одеждой и обувью. Выбор одежды и обуви при покупке.	2
15-16	Внешний вид подростков и средства выражения его индивидуальности. Основные средства по уходу за обувью. Виды кремов и их применение на практике. Техника безопасности при использовании выведения пятен.	2
	Питание	14
17-20	Питание. Приготовление Национальных блюд. Способы приготовления национальных блюд.	4
21-24	Питание. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	4
25-29	Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста . Меню детей ясельного возраста. Отдельные блюда для детей ясельного возраста.	5
30	Практическая работа. "Сервировка праздничного стола".	1
	Семья. Культура поведения. Жилище.	11
31-32	Основы семейного очага (условия для создания семьи , семейные отношения , семейные традиции)	2
33-34	Закон Российской Федерации о браке и семье.	2
35-36	Традиции культуры поведения в современном обществе .	2
37-38	Соседи. Нормы поведения с соседями по коммунальной квартире. Прием гостей. Правила приема гостей.	2
39-40	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Подборка деталей интерьера	2
41	Сохранение жилищного фонда.	1
	Транспорт. Медицинская помощь.	14
42-43	Авиатранспорт. Аэровокзал. Назначение авиатранспорта. Служба аэровокзала. Маршруты.	2
44-46	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость билетов на самолет. Правила посадки в самолет.	3
47-50	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Передача кишечных инфекционных заболеваний, воздушно-капельных инфекциях, путем распространения инфекций.	4
51-53	Правила ухода за больными. Измерение температуры, наложить горчичники, покормить больного.	3

54-55	Лист нетрудоспособности. Условия освобождения от работы (по болезни, для ухода за больным).	2
	Средства связи.	9
56-58	Виды связи :пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет. Современные виды связи.	3
59-61	Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные, через интернет.) и их стоимость.	3
62-64	Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов. Оформление квитанций по оплате телеграфных услуг.	3
	Торговля.	4
65-66	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельхозпродуктов. Отделы рынка.	2
67	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.	1
68	Ярмарки. Их виды, время и место проведения. Экскурсия на рынок или ярмарку.	1