

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МКУ «Комитет по образованию администрации МО «Заларинский район»
МБОУ Мойганская СОШ

СОГЛАСОВАНО

/ _____ /

Зам. директора по УВР Толстышева Т. Ю.

УТВЕРЖДЕНО

/ _____ /

Директор Пятков А.А.

Программа учебного предмета
СБО

по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 1)

8 -9 класс (основное общее образование)

Составила: Широколобова Алена Игоревна

Учитель

Мойган 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс социально-бытовой ориентировки (СБО) направлен на практическую подготовку учащегося к самостоятельной жизни и труду, на формирование знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия формируют и совершенствуют у учащегося необходимые ему навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических

норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

Программа СБО составлена с учетом возможностей учащегося, уровня его знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащегося. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт учащегося как базу для расширения его знаний, совершенствования имеющихся у него умений и навыков и формирования новых.

Цель обучения:

- Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни в обществе;
- Усвоение обучающимися общепринятых норм и правил;
- Формирование практически значимых знаний и умений;

Задачи обучения:

- Формирование доступных учащимся знаний и умений, их практического применения в повседневной жизни, основных видах трудовой деятельности;
- Максимальное общее развитие обучающихся, коррекция недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика на различных этапах обучения;
- Воспитание у школьников целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности, умения принимать решение, устанавливать адекватные деловые и производственные и общечеловеческие отношения в современном обществе.

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются: практические работы, экскурсии, беседы, сюжетно-ролевые игры.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Ученик должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

Особое внимание обращается на изучение правил техники безопасности, формирование умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Учащийся приучается к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях по социально-бытовой ориентировке является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ.

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, в отделения связи, в различные учреждения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т. п., изложенные доступным детям языком чётко и лаконично.

Домашние задания, как правило, не задаются. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателем или дома (например, место работы родителей, их должность и т. д.)

Предметными результатами изучения курса являются:

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

Календарно – тематический план уроков СБО 8 класс

№ п\п	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Задания для домашней работы
--------------	-------------	-----------------------------------	-------------------	--	-------------------	------------------------------------

1 1.1		Личная гигиена.	Значение косметики для юноши и девушки. Подбор косметических средств и правила их нанесения.	Объяснение, наглядный, практический, работа в парах Практическая работа: подбор косметических средств	Освоение новых знаний, навык самостоятельного выбора косметических средств	
1.2			Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием природных средств: отваров, масок.	Практическая работа: использование масок из фруктов и овощей.	Освоение навыка использования масок для лица	
1.3			Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы его сбережения: воспитание воли, целеустремленности, доброты, отзывчивости и других положительных качеств.	Объяснение, Наглядный Практическая работа: способы сохранения здоровья.	Освоение знаний, навык самостоятельной работы над заданием	
2 2.1		Одежда и обувь.	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	Объяснение Практическая работа: стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	Навык стирки изделий из шерстяных и синтетических тканей	

2.2			Правила и приёмы глажения блузок, рубашек, платков.	Объяснение Практическая работа: глажение рубашки – сорочки.	Навык глажки рубашки-сорочки	
2.3			Химчистка. Знакомство с предприятием и правилами пользования её услугами.	Наглядный, объяснение Практическая работа: подготовка вещей к сдаче в химчистку.	Представление об услугах химчистке, навык подготовки вещей	
3 3.1		Семья.	Грудной ребенок в семье. Кормление.	Объяснение, наглядный, игровой Практическая работа: кормление из соски, с ложечки куклы.	Навык кормления грудного ребенка	
3.2			Грудной ребенок. Купание. Одевание. Пеленание. Уборка постели.	Практическая работа: купание, одевание, пеленание куклы.	Навык купания грудного ребенка	
3.3			Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	Практическая работа: мытье детской посуды и игрушек.	Желание соблюдать чистоту, понимание значения чистых предметов ребенка	

1.2						
-----	--	--	--	--	--	--

1			Виды теста: дрожжевое, пресное. Продукты, используемые для приготовления теста.	Практическая работа. Приготовление пресного теста, из него лапши.		
1.1.		Питание.				
			Приготовление изделий из теста.	Практический. Приготовление капкейков	Навык выпечки изделий из теста	

1.3			Заготовка продуктов впрок: варенье, соление, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени.	Приготовление салата из свежих овощей	Освоение новых знаний, навык приготовления блюд из овощей
1.4			Рецепты на заготовку продуктов впрок.	Практическая работа. Запись рецептов на соленья, варенья, консервирование, сушку овощей, фруктов и ягод.	Навык записи рецептов
2 2.1		Культура поведения.	Культура общения юноши и девушки.	Практическая работа. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей»	
2.2			Внешний вид молодых людей.	Подбор косметических средств, украшений, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности для турпохода и посещения танцев.	Навык подбора косметики, украшений

2.3			Сюжетно-ролевая игра «Способы ведения разговора»	Игровой	Закрепление навыка вежливого общения	
-----	--	--	--	---------	--------------------------------------	--

1			Моющие средства для уборки кухни, санузла, ванны. Инструкции по применению моющего средства.	Практическая работа: запись рекомендаций по выбору моющих средств. Работа с упаковкой, инструкцией.	Освоение новых знаний	
1.1		Жилище.				
1.2			Уборка кухни, санузла, ванны. Значение чистоты, требования к режиму уборки. Правила уборки.	Практическая работа: мытьё кафельных стен, чистка раковин.	Навык мытья санузла, ванной	
2			Междугородний автотранспорт, автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты Расписание движения, порядок приобретения билетов, стоимость.	Наглядный, объяснение, индивидуальная работа	Освоение новых знаний	
2.1		Транспорт.				
			Экскурсия на автобусную станцию.	Экскурсия, наблюдение, исследование	Анализ, закрепление знаний	
2.2			Водный транспорт. Порт, основные службы, маршруты. Расписание движения,	Практическая работа: выбор пункта назначения, определение время и место отправления,	Освоение нового материала, развитие памяти	

			порядок приобретения билетов, стоимость.	расчёт стоимости проезда. Правила безопасной поездки на водном транспорте.		
3 3.1		Экономика домашнего хозяйства.	Бюджет семьи. Виды источников дохода, условия и порядок их получения.	Практическая работа: определение суммы дохода семьи за месяц.	Знания о бюджете семьи, источниках дохода. Навык вести подсчет средств.	
3.2			Основные статьи расходов семьи. Оплата жилья. Правила экономии.	Практическая работа: подсчёт расходов на день, неделю, месяц. Снятие показаний счётчика, заполнение квитанции.	Навык считать расходы и экономить бюджет	
3.3			Сбережение. Значение и способы экономии расходов, Назначение сбережений, виды хранения. Виды вкладов в сбербанк.	Экскурсия в сбербанк.		
4 4.1		Торговля.	Рынки. Виды рынков.	Экскурсия на рынок: выявление системы расположения продаваемой продукции, выявление низких цен.		

4.2			Различие рынка и магазина. Правила поведения на рынке. Права покупателя.	Практическая работа: сюжетная игра: «Покупаем на рынке».	Закрепление полученных знаний. Навык совершения покупки на рынке	
4.3			Тестирование за 3 четверть Подведение итогов 3 четверти.	Индивидуальная работа	Систематизация знаний	

1						
1.1		Медицинская помощь.	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживании)	Практическая работа: оказание первой медицинской помощи	Закрепление навыка первой помощи	
			Первая помощь при несчастном случае (отравление, тепловой, солнечный удар).	Практическая работа: оказание первой медицинской помощи	Закрепление навыка первой помощи	
1.2			Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Приёмы оказания первой помощи.	Практическая работа: оказание первой помощи при поражении и электрическим током, попадании и инородного тела.	Закрепление навыка первой помощи	

1.3			Первая помощь утопающе му.	Практическая работа: оказание первой помощи утопающе му.	Закрепление навыка первой помощи	
2 2.1		Средства связи.	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном – автоматом, таксофоном, квартирным аппаратом. Оплата за телефон.	Практическая работа: правила пользования телефонным справочником.	Навык пользования телефонным справочником	
2.2			Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб, получение справок по телефону.	Практическая работа: сюжетно – ролевая игра «Получение справок по телефону».	Закрепление навыка вежливого общения	
2.3			Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего разговора, тариф.	Практическая работа: расчёт стоимости и разговора .	Навык расчета междугороднего разговора	
2.4			Экскурсия на переговорный пункт.	Экскурсия, наблюдение	Закрепление полученных знаний	

3			Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.	Экскурсия в префектуру для знакомства с отделами и их возможностями оказания помощи.	Закрепление полученных знаний
3.1		Учреждения, организации и предприятия.			

Календарно – тематический план уроков СБО 9 класс

1			Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей)	Практическая работа: определение стиля одежды в соответствии с модой. одежды и обуви при	Освоение знаний о стиле одежды
1.1		Одежда и обувь.	Выбор покупки в соответствии с назначением.	Практическая работа: определение собственных размеров одежды и обуви.	Умение выбирать одежду в соответствии с размером
1.2			Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях.	Практическая работа: выведение жирных пятен на одежде.	Навык выведения пятен с одежды

1.3		Семья.	Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения.	Объяснение, обращение к личному опыту, беседа Практическая работа: анализ и оценка различных семейных ситуаций.	Понятие о семье	
2.2			Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции.	Практическая работа: упражнения в планировании бюджета семьи. Практическая работа: упражнения в распределении обязанностей в семье.	Понимание распределения обязанностей в каждой семье Закрепление знаний	
2.3						
3 3.1		Культура поведения	Адекватность поведения в обществе.	Практическая работа: анализ и оценка поступков людей.	Навык поведения в разных жизненных ситуациях	
3.2			Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.	Практическая работа: правила приема гостей.	Навык приема гостей	
3.3			Повторение. Тест за 1 четверть.	Индивидуальная работа	Систематизация знаний	

1 1. 1.		Пита ние	Диетическое питание.	Подбор рецептов диетического питания. Приготовление (первых блюд) вегетарианского борща.	Навык пригото вления вегетари анско го борща	
1. 2.			Диетическое питание.	Практическая работа. Составление меню диетического питания на день, неделю. Приготовление вторых блюд.	Навык составле ния меню	
1. 3.			Питание детей ясельного возраста.	Составление меню на день, неделю для ребенка ясельного возраста и их приготовление.	Предста вление о детском питании	
1. 4.			Приготов ление национальных блюд.	Практическая работа. Запись рецепта национального блюда и его приготовление.	Навык пригото вления плова	
1. 6.			Составление меню и сервировка праздничного стола.	Практическая работа. Составление меню праздничного стола и его сервировка.	Навык сервиро вки праздни чного стола	
1. 7.				Тестирование. Индивидуальная работа	Система тизация знаний	

1			Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире.	Практическая работа: упражнение в рациональной расстановке мебели в квартире, подборе деталей интерьера.	Понимание рациональной расстановки мебели, развитие пространственного мышления	
1.1		Жилище.				
1.2			Сохранение жилищного фонда.	Практическая работа: правила сохранения жилищного фонда.	Освоение новых знаний	
2			Авиатранспорт, его назначение. Аэровокзал, основные службы, маршруты, порядок приобретения билетов, стоимость.	Практическая работа: выбор пункта назначения, определение номера рейса самолёта, стоимость билета. Правила поведения в аэропорту, во время полёта.	Освоение нового материала	
2.1		Транспорт.				
3			Учреждения и отделы по трудоустройству.	Экскурсия в учреждение и отдел по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждений, выбор предложенной работы	Наблюдение, вопросы	
3.1		Трудоустройство.				
3.2			Правила оформления на постоянную работу и по договору. Документы при оформлении на работу.	Практическая работа: составление деловых бумаг: анкета, автобиография, резюме, заявление.	Умение заполнять документы	

3.3			Деловые бумаги и правила их составления.	Практическая работа: составление деловых бумаг: расписка, докладная записка, заявка и т.д.	Навык составлять заявку	
4 4.1		Торговля.	Значение ярмарок. Типы ярмарок: международные,	Практическая работа: просмотр видеоматериала.	Знакомство с новым материалом	
			межрегиональные, междугородные, межрайонные, сельские.			
4.2			Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок.	Практическая работа: определение типа, вида ярмарки их назначение. Просмотр фрагмента кинофильма «Сорочинская ярмарка».	Закрепление знаний	
5 5.1		Учреждения, организации и предприятия.	Предприятия бытового обслуживания населения. Виды услуг. Правила пользования услугами. Профессии работников предприятий.	Практическая работа: составление таблицы предприятий бытового обслуживания – назначение, услуги. Работа с таблицей «Прейскурант цен на услуги».	Понятие предприятия бытового обслуживания	

5.2			Экскурсия на предприятие бытового обслуживания населения для ознакомления с их деятельностью.	Наблюдение, вопросы	Закрепление полученных знаний	
-----	--	--	--	---------------------	-------------------------------	--

1			Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	Практическая работа: профилактические меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	Освоение первой помощи	
1.1		Медицинская помощь				
1.2			Уход за больным.	Практическая работа: сюжетная игра – больной в доме.	Навык ухода за больным	
1.3			Уход за больным. Применение лекарства.	Практическая работа: чтение инструкции к показанию и применению лекарства, составление графика приёма.	Умение разбираться в инструкции к лекарству	
1.4			Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	Практическая работа: условие освобождения от работы: по болезни, для ухода за больным.	Понятие о нетрудоспособности	
2			Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Порядок отправления, стоимость.	Практическая работа: заполнение бланков, расчёт стоимости перевода. Экскурсия на почту.	Знакомство с денежными переводами по почте и телеграфу	
2.3		Средства связи				
2.4			Виды связи. Особенности каждого вида связи	Практическая работа: выбор вида связи в зависимости	Освоение знаний о разных видах связи	

			их Стоимость услуг.	от	
				необходимости и финансовых возможностей.	
2.5			Тестирование за 4 четверть Подведение итогов 4 четверти.	Индивидуальная работа	
	Итого	12			

Обучающиеся должны знать:

- Размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.
- Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.
- Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.
- Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.
- Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.
- Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.
- Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.
- Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.
- Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.
- Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают
- Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Обучающиеся должны уметь:

- Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.
- Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.
- Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.
- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.
- Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.

- Определять маршрут и выбирать транспортное средство.
- Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправлений.
- Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.
- Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.
- Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

Учебники, справочники

№ п/п	Наименование
Методическая литература для учителя	
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: илл. - (Коррекционная педагогика)
2	В.В. Воронкова, С.А. Казакова Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Пособие для учителя. – М.: Издательство Владос, 2010. – 245 с. – (Коррекционная педагогика).
3.	Справочник выпускника М: Издательство Владос, 2009, -с. 190(Специальная коррекционная образовательная школа 8 вида)
4.	Технология/поурочные планы по учебнику В.Д. Симоненко. Девочки/ 7 класс О.В. Павлова Волгоград: Учитель, 2007.-191 с.
5.	Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. 576 с: илл.
6.	Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.-400 с: илл.
7.	Энциклопедия этикета для детей. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ОЛМА ПРЕСС,
8.	Семейная экономика: Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных учреждений. Образовательная область «Технология» М: Вита-Пресс, 2002.-192 с.
Учебные пособия для учащихся	
1.	Презентации по темам.

2.	Карточки-задания
3.	Тесты
4.	Перфокарты.
5.	Кроссворды
6.	Плакаты