


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Гуз Н. А./

«30» августа 2018 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

/Медведева Г. П./

Приказ № 120-од от «30» августа 2018 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» в 9 «Б» классе  
( для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости)  
на 2018– 2019 учебный год  
обучение на дому**

Учитель: Соп Светлана Николаевна

2018 г

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.ФГОС основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010г, № 1897)
- 2.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В. Воронковой, -М: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2010г.
3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных /коррекционных/ общеобразовательных учреждений 8 вида. Москва, 2003.
- 4.Учебного плана МАОУ Упоровской СОШ на 2018-2019 учебный год, приказ №60од от 1 июня 2018г., приказ №120/1 од от 30.09.2018г.

Программа 9 класса рассчитана на 17 часов в год, 0,5 час в неделю, занятия будут проводиться по 20 минут каждую неделю, всего 34 урока)

## Раздел 1

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 9 классе

**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.

Учащиеся, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Характерными особенностями учебного предмета являются:

-практико-ориентированная направленность содержания обучения;

-применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;

-применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Изучение предмета СБО в школе обеспечивает работу:

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. 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, 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 занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

«Питание» — один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: **расширение кругозора** детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и

развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

### **В результате обучения учащиеся овладеют:**

#### **Личная гигиена.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- меры профилактики курения и алкоголизма.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

— тренировать свою силу воли в борьбе с алкоголизмом, курением.

#### **Одежда и обувь.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

— размеры своей одежды и обуви;

-- гарантийные сроки носки;

— правила возврата;

— способы обновления одежды с помощью мелких деталей;

— средства выведения пятен в домашних условиях;

— общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.;

— санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен;

— правила стирки изделий из тюля, трикотажа.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

— пользоваться журналом мод;

- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями.

- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;

- выводить пятна на одежде разными средствами;

— стирать изделия из тюля и трикотажа.

#### **Питание.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

— значение диетического питания;

— особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста;

-- названия и рецепты 1 — 2 национальных блюд.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- составить меню диетического питания на день;
- приготовить 1—2 диетическое блюдо;
- составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда;
- приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола;
- выполнить сервировку праздничного стола.

### **Семья.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье;
- семейные традиции;
- о морально-этических нормах взаимоотношений в семье;
- об обязанностях, связанных с заботой о детях.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку;
- выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам);
- оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи;
- активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье;
- поддерживать и укреплять семейные традиции;
- выполнять обязанности, связанные с заботой о детях.

### **Культура поведения.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения в обществе
- правила приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита).

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их;
- анализировать поступки людей и давать им правильную оценку

### **Жилище.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, на значения комнат, наличия мебели);
- требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера;
- правила сохранения жилищного фонда.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- расставлять мебель в квартире (на макете);
- подбирать детали интерьера.

### **Транспорт.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основные маршруты самолетов;
- службы аэровокзала;

- стоимость проезда;
- порядок приобретения и возврата билетов;
- правила посадки в самолет;
- правила поведения в аэропорту;
- правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом.

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться в расписании;
- определять маршрут и выбирать транспортные средства;
- выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту.

**Торговля.**

**Обучающиеся должны знать:**

- виды ярмарок;
- отличия ярмарки от рынка, магазина;
- время и место проведения ярмарок;
- цены ярмарочных товаров и их отличие от рыночных и магазинных

**Обучающиеся должны уметь:**

- приобретенные умения при покупке товаров в магазинах, на рынке перенести самостоятельно в новые условия — ярмарки.

**Средства связи.**

**Обучающиеся должны знать:**

- виды денежных переводов, их стоимость;
- виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), их значимость, необходимость;
- стоимость услуг по каждому виду связи.

**Обучающиеся должны уметь:**

- заполнить почтовый и телеграфный перевод;
- подсчитать стоимость денежных отправок;
- оформить квитанции по оплате телефонных услуг.

**Медицинская помощь.**

**Обучающиеся должны знать:**

- способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных;
- меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.

**Обучающиеся должны уметь:**

- строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания;
- строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка);
- ставить горчичники.

**Учреждения, организации, предприятия.**

**Обучающиеся должны знать:**

- местонахождения предприятия бытового обслуживания населения;

- какие виды услуг оно оказывает;
- правила пользования услугами;
- стоимость обслуживания;
- профессии работников этого предприятия.

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

**Трудоустройство.**

**Обучающиеся должны знать:**

- учреждения и отделы по трудоустройству;
- местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе;
- виды документов, необходимых для поступления на работу;
- правила перехода с одной работы на другую;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства 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.

## Раздел 2

### Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 9 классе

| Тема                | Часы |
|---------------------|------|
| Водное занятие      | 1    |
| Одежда и обувь.     | 3    |
| Питание.            | 3    |
| Семья               | 4    |
| Культура поведения. | 3    |
| Торговля            | 2    |
| Жилище.             | 5    |
| Транспорт.          | 2    |
| Средства связи.     | 3    |
| Медицинская помощь. | 3    |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Учреждения, организации, предприятия. | 2  |
| Трудоустройство                       | 3  |
| Всего:                                | 34 |

### Раздел 3

#### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»

#### 9 класс

(0,5 час в неделю, 17 часов в год, по 20 минут каждый урок, всего 34 урока)

| № п/п                          | № урока в теме | Тема урока  | Цели урока   | Домашнее задание   | Виды деятельности   | Дата урока | Срок проведения |
|--------------------------------|----------------|---|--|--|---------------------|------------|-----------------|
| <b>Вводное занятие – 1 час</b> |                |   |  |  |                     |            |                 |
| 1                              | 1              | Вводный инструктаж по охране труда учащихся в кабинете СБО.<br>Стиль одежды, мода.              | Уточнить и обобщить правила по ТБ работы в кабинете СБО.<br>Формирование представления о моде, стиле одежды.             | Повторить вводный инструктаж по охране труда<br><br>Повторить стили одежды, направления моды.    | беседа              | 1 неделя   |                 |
| <b>Одежда и обувь – 3 часа</b> |                |   |  |  |                     |            |                 |
| 2                              | 1              | Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. | Научить способам замены мелких деталей.<br>Познакомить с видами и средствами выведения мелких пятен в домашних условиях. | Найти рецепты правила выведения мелких пятен на одежде   | Работа с рисунками  | 2 неделя   |                 |
| 3                              | 2              | Выведение пятен в домашних условиях.<br>Стирка изделий из тюля и трикотажа.                     | Учить применять на практике знания по выведению пятен.<br>Познакомить и закрепить на практике умения стирки тюля.        | Попробовать вывести пятно на одежде<br><br>Повторить способы стирки изделий из тюля и трикотажа. | Практическая работа | 3 неделя   |                 |



|                         |   |  |   |   |                     |          |  |
|-------------------------|---|--|---|---|---------------------|----------|--|
| 4                       | 3 | Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь».   | Обобщить зун по темам.  | Повторить темы уроков   | рассказ             | 4 неделя |  |
| <b>Питание – 3 часа</b> |   |  |   |   |                     |          |  |
| 5                       | 1 | Диетическое питание. Приготовление диетического блюда.   | Расширить знания детей о значении диетического питания. Учить готовить диетическое блюдо.   | Повторить значение диетического питания для детей<br>Приготовление диетического блюда в домашних условиях | Составление плана   | 5 неделя |  |
| 6                       | 2 | Национальное блюдо. Меню для праздничного стола.   | Формировать понятие – национальное блюдо. Дать представление о национальных блюдах разных народов. Учить составлять меню для праздничного стола. Выявить умение сервировать праздничный стол. | Найти рецепты национальных блюд<br>Составление меню праздничного стола для своей семьи                    | Составление меню    | 6 неделя |  |
| 7                       | 3 | Обобщение тем по разделу «Питание».  | Обобщить зун по темам.  | Повторить темы уроков   | Рассказ, беседа     | 7 неделя |  |
| <b>Семья – 4 часа</b>   |   |  |   |   |                     |          |  |
| 8                       | 1 | Российская семья. Условия создания семьи; основные семейные отношения.                                     | Формировать знания об основных семейных отношениях. Дать представление о порядке заключения брака и расторжение его. Выявить знания об обязанностях по дому.                                  | Подготовить сообщение об основных семейных отношениях. Написать список своих обязанностей по дому         | Рассуждение         | 8 неделя |  |
| 9                       | 2 | Бюджет. Практическая работа. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье. | Формировать представление о бюджете. Учить планировать бюджет и распределять обязанности членов семьи.  | Определить основные статьи расходов в семье.  | Практическая работа | 9 неделя |  |

|                                     |   |   |  |   |                      |           |  |
|-------------------------------------|---|---|--|---|----------------------|-----------|--|
| 10                                  | 3 | Формы организации досуга и отдыха в семье. Семейные традиции. | Выявить у детей формы досуга семьи и закрепить навыки организации отдыха. Формировать понятие – что такое семейная традиция. Выявить знания детей о своих семейных традициях.            | Составить рассказ о семейном отдыхе<br>Составить рассказ о семейных традициях | Беседа, рассказ      | 10 неделя |  |
| 11                                  | 4 | Обобщение тем по разделу «Семья».                             | Обобщение зун по темам.  | Повторить темы уроков   | Составление рассказа | 11 неделя |  |
| <b>Культура поведения – 3 часа.</b> |   |   |  |   |                      |           |  |
| 12                                  | 1 | Адекватность поведения в обществе, правила общежития.         | Сформировать представление о культуре поведения, нормах этики в современном обществе. Познакомить с правилами общежития.   | Повторить тему урока  | Просмотр видео       | 12 неделя |  |
| 13                                  | 2 | Прием гостей. Сюжетно-ролевая игра «Чаепитие».                | Закрепить правила приема гостей (при встрече, расставании, во время визита). Учить встречать гостей и вести себя вежливо. Учить анализировать поступки людей и давать правильную оценку. | Составить рассказ о встрече гостей в семье<br>Повторить тему урока            | Ролевая игра         | 13 неделя |  |
| 14                                  | 3 | Обобщение раздела «Культура поведения».                       | Обобщить и закрепить зун по темам.   | Повторить темы уроков   | Ролевая игра         | 14 неделя |  |
| <b>Транспорт – 2 часа</b>           |   |   |  |   |                      |           |  |
| 15                                  | 1 | Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.                        | Формировать представления об авиатранспорте.   | Повторить назначение авиатранспорта для человека                              | Просмотр видео       | 15 неделя |  |
| 16                                  | 2 | Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.    | Сформировать представление о полетах на самолетах.   | Повторить порядок приобретения билетов.                                       | беседа               | 16 неделя |  |

|                                |   |  |   |   |                     |           |  |
|--------------------------------|---|--|---|---|---------------------|-----------|--|
|                                |   |  | Познакомить с правилами посадки.  |   |                     |           |  |
| <b>Жилище – 5 часов</b>        |   |  |   |   |                     |           |  |
| 17                             | 1 | Рациональная расстановка мебели в квартире (зал, спальная комната, кухня, прихожая).       | Познакомить с правилами расстановки мебели в квартире (с учетом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели). | Нарисовать план расстановки мебели в доме | Работа с картинками | 17 неделя |  |
| 18                             | 2 | Интерьер.  | Иметь представление об интерьере.   | Подготовить сообщение о видах интерьеров  | Просмотр видео      | 18 неделя |  |
| 19                             | 3 | Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.                   | Продолжать знакомить деталями интерьера. Учить подбирать детали интерьера.  | Повторить тему урока                      | Рассказ             | 19 неделя |  |
| 20                             | 4 | Сохранение жилищного фонда   | Сформировать представление о сохранении жилищного фонда.  | Повторить тему урока                      | Работа с текстом    | 20 неделя |  |
| 21                             | 5 | Обобщение раздела «Жилище».  | Обобщить и закрепить зун по темам.  | Повторить темы уроков                     | Ролевая игра        | 21 неделя |  |
| <b>Торговля – 2 часа</b>       |   |  |   |   |                     |           |  |
| 22                             | 1 | Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские.     | Дать представление о значении ярмарки. Учить отличать ярмарку от магазинов, уцененных товаров, скупки.                              | Повторить тему урока                      | Просмотр видео      | 22 неделя |  |
| 23                             | 2 | Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов.                         | Дать представление о видах ярмарок.   | Подготовить сообщение о видах ярмарок     | Работа с рисунками  | 23 неделя |  |
| <b>Средства связи – 3 часа</b> |   |  |   |   |                     |           |  |
| 24                             | 1 | Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. | Формировать представление о видах денежных переводов, их стоимости.   | Повторить тему урока                      | Составление схемы   | 24 неделя |  |

|   |   |   |   |   |                         |           |  |
|---|---|---|---|---|-------------------------|-----------|--|
| 25  | 2 | Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем. | Дать представление о видах связи и их значении для современного общества.   | Подготовить сообщение о видах связи и их значимости                                     | беседа                  | 25 неделя |  |
| 26  | 3 | Обобщение раздела «Средства связи».   | Обобщить зун по темам.  | Повторить темы уроков   | рассказ                 | 26 неделя |  |
| <b>Медицинская помощь – 3 часа</b>                    |   |   |   |   |                         |           |  |
| 27  | 1 | Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.   | Познакомить учащихся со способами распространения и предупреждения инфекционных заболеваний.                        | Повторить способы распространения и предупреждения инфекционных заболеваний             | Изучение таблицы        | 27 неделя |  |
| 28  | 2 | Уход за больным. Сюжетная игра – «Больной в доме».  | Познакомить с правилами и приёмами ухода за больным. Учить применять на практике правила и приёмы ухода за больным. | Повторить правила и приёмы ухода за больным.  | Сюжетно-ролевая игра    | 28 неделя |  |
| 29  | 3 | Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.            | Формировать представление о документах подтверждающие нетрудоспособность. Обобщение и закрепление зун по темам.     | Перечислить документы, подтверждающие нетрудоспособность человека Повторить темы уроков | Рассмотрение документов | 29 неделя |  |
| <b>Учреждения, организации и предприятия – 2 часа</b> |   |   |   |   |                         |           |  |
| 30  | 1 | Предприятие бытового обслуживания: ЖКХ. Виды оказываемых услуг, профессии работников.         | Познакомить с предприятием бытового обслуживания, его назначением, видами услуг и с профессиями работников.         | Повторить тему урока Составить список профессий ЖКХ                                     | Просмотр видео          | 30 неделя |  |
| 31  | 2 | Обобщающий урок по разделу «Учреждения, организации и предприятия».                           | Обобщение и закрепление зун по темам.   | Повторить темы уроков   | Экскурсия               | 31 неделя |  |

| Трудоустройство – 3 часа. |   |   |   |   |                     |           |  |
|---------------------------|---|---|---|---|---------------------|-----------|--|
| 32                        | 1 | Вводный урок. «Моя будущая профессия». Учреждения и отделы по трудоустройству.                    | Выявить желание детей по профессии. Заполнение анкет. Формировать представление об отделах по трудоустройству.  | Повторить тему урока. Составить список предполагаемых профессий                           | Просмотр буклетов   | 32 неделя |  |
| 33                        | 2 | Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. | Сформировать представление как оформиться на работу, какие документы иметь с собой. Дать представление о документе, который узаконивает права трудящихся. | Повторить тему урока. Составить список документов, необходимых для поступления на работу. | Изучение документов | 33 неделя |  |
| 34                        | 3 | Деловые бумаги: заявление, автобиография, портфолио, расписка, заявка.                            | Познакомить с требованиями по написанию. Учить писать деловые бумаги.   |   | Написание заявления | 34 неделя |  |