

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покурская общеобразовательная средняя школа»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 31.08.23 г. № 1
Руководитель ШМО
_____/Боровинская
Л.М./

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
_____/О.Д..Бас./
« 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО приказом
директора
МБОУ Покурская ОСШ
_____/Л.В.Калинина/
« 31» августа 2023 г. № 178

**АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
по социально бытовой ориентировке
для 8 класса**

Рабочую программу составила:
Ивачева Л.А.,
олигофренопедагог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Социально бытовая ориентировка» для 8 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897).
2. Адаптированной образовательной программы основной образовательной программы для учащихся с лёгкой умственной отсталостью МБОУ «Покурской ОСШ».
3. Учебным планом индивидуального обучения на дому по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Покурской ОСШ» 8 класс на 2023/2024 учебный год.
4. Урок СБО: учеб. пособие для 8 кл. общеобразовательных организаций образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /О.Б. Жестовская. — М. : Издательство ВЛАДОС, 2018.
5. Опирается на учебник. Социально-бытовая ориентировка. 8 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида/ В. П. Субчева — М. : Издательство ВЛАДОС, 2013.

Место и роль учебного курса

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Социально бытовая ориентировка» в основной школе в 8 классе выделяется 68 часа 2 раз в неделю.

Цель курса социально – бытовой ориентировки: практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся 8 класса с интеллектуальной недостаточностью

Предлагаемый курс не противоречит общим задачам школы и направлен на решение следующих задач:

- формировать знания, умения, навыки, сопутствующие социальной адаптации обучающихся, повышать уровень общего развития воспитанников и их всестороннюю подготовку к будущей самостоятельной жизни;
 - корригировать недостатки психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);
 - развивать коммуникативные функции речи как непереносимое условие социальной адаптации.
- Данный курс преследует цель практической подготовки обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, навыков и умений, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1. Личная гигиена.
2. Питание.
3. Одежда.
4. Семья.
5. Культура поведения.
7. Жилище.
8. Экономика домашнего хозяйства.
9. Медицинская помощь.
10. Учреждения и организации.
11. Транспорт.
12. Торговля.

13. Средства связи.

Основными формами и методами обучения являются беседы, практические работы, экскурсии.

При приобретении практических навыков и повышения уровня знаний на уроках социально-бытовой ориентировке значительное внимание отводится:

- практическими работами по разделам «Личная гигиена», «Одежда», «Питание», «Семья», «Культура поведения», «Жилище», «Экономика домашнего хозяйства», «Медицинская помощь»; «Средства связи»;

- экскурсии по разделам «Одежда», «Медицинская помощь», «Учреждения и организации», «Транспорт», «Торговля».

Изучая разделы курса по социально-бытовой ориентировке, обучающиеся знакомятся:

«Личная гигиена» - с типами кожи и правилами ухода за кожей лица; с видами косметических средств для ухода за кожей лица и правилами пользования ими.

«Одежда» - с правилами стирки и сушки; с правилами и последовательностью утюжки изделий; с правилами пользования прачечной, видами услуг.

«Питание» - со способами и последовательностью приготовления изделий из теста; со способами и последовательностью соления и квашения овощей; со способами варки варенья из фруктов.

«Семья» - с правилами и периодичностью кормления грудного ребенка из соски и с ложки; с правилами и периодичностью купания ребенка; с правилами и последовательностью одевания и пеленания ребенка; с санитарно-гигиеническими требованиями к содержанию детской постели, посуды, игрушек; с правилами ухода за ребенком.

«Культура поведения» - с правилами поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома; с требованиями к внешнему виду молодых людей.

«Жилище» - с правилами и периодичностью уборки кухни, санузла; с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами техники безопасности при уборке кухни и санузла; с моющими средствами, используемые при уборке.

«Транспорт» - с междугородним автотранспортом, с основными автобусными маршрутами, с порядком приобретения билетов; с водным транспортом, с основными маршрутами, с расписанием, с порядком приобретения билетов.

«Торговля» - с ассортиментом товаров в различных специализированных магазинах; со стоимостью основных продовольственных и промышленных товаров.

«Средства связи» - с правилами пользования домашним телефоном; с правилами пользования телефонным справочником; с номерами телефонов срочного вызова; с культурой разговора по телефону.

«Медицинская помощь» - с правилами и приемами оказания первой помощи при несчастных случаях; с видами глистных заболеваний и мерами их предупреждения.

«Экономика домашнего хозяйства» - с основными статьями расходов семьи; с правилами учета расходов; с порядком и периодичностью оплаты коммунальных услуг; с порядком планирования крупных покупок; со стоимостью одежды, обуви, мебели.

Изучение этих разделов позволяет практически познакомить обучающихся с окружающим их в социумом, формировать у них навыки самостоятельности в обслуживании себя и близких.

Особое внимание уделяется изучению правил техники безопасности, формирование умений пользоваться электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком.

На уроках социально-бытовой ориентировке применяются знания по чтению и письму. Это запись рецептов приготовления блюд, составление памяток. Без математики невозможно отмерить необходимое количество жидкости, сосчитать стоимость покупки, приготовить блюдо по рецепту. Тесная связь с уроками трудового обучения состоит в обучении планирования любого вида деятельности, будь то стирка или деловой телефонный разговор, т.е. в определении последовательности действий, подбора рациональных приемов выполнения задания, инструментов, приспособлений, инвентаря.

Контроль и учёт теоретических знаний обучающихся осуществляется учителем путём устного и письменного опросов, тестирования. Проводится отслеживание и контроль за формированием практических умений и навыков.

Изучение курса по социально-бытовой ориентировке способствует подготовке обучающихся к самостоятельной жизни и труду в условиях современного общества.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Питание	16
3	Одежда	6
4	Семья	6
5	Культура поведения	4
6	Жилище	6
7	Экономика домашнего хозяйства	8
8	Медицинская помощь	6
9	Учреждения и организации	2
10	Транспорт	4
11	Торговля	4
12	Средства связи	2
	Всего:	68

Реализация практической части рабочей программы по СБО.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний на уроках СБО значительное внимание отводится

- экскурсиям (на промышленные предприятия, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения)
- практическим работам по разделам «Питание», «Одежда и обувь», «Жилище», «Средства связи»
- проведению сюжетно-ролевых игр по разделам «Торговля», «Семья», «Жилище», «Трудоустройство»
- демонстрации видеофильмов, презентаций

Содержание курса

І. Личная гигиена (4 часа)

Уход за кожей лица. Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими. Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема. Пр. р.

ІІ. Питание (16 часов)

Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при приготовлении пищи. Соление огурцов. Запись рецепта. Соление огурцов. Пр. р. Квашение капусты. Запись рецепта. Квашение капусты. Пр. р. Варка варенья из фруктов. Запись рецепта. Варка варенья из фруктов. Пр. р. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день. Упражнение в составлении меню. Пр. р. Приготовление блинов. Запись рецепта. Приготовление блинов. Пр. р. Приготовление печенья. Запись рецепта. Приготовление печенья. Пр. р. Приготовление вафель. Запись рецепта. Приготовление вафель. Пр. р.

ІІІ. Одежда (6 часов)

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Экскурсия в прачечную.

IV. Семья (6 часов)

Уход за грудным ребенком. Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки. Правила и периодичность купания ребенка. Упражнение в купании. Пр. р. Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка. Одевание и пеленание куклы. Пр. р.

V. Культура поведения (4 часа)

Культура общения девушки и юноши. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Внешний вид молодых людей. Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия. Пр. р.

VI. Жилище (6 часов)

Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Пр. р. Уборка кухни. Правила и периодичность уборки кухни. Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Мытье кафельных стен, чистка раковин. Пр. р.

VII. Экономика домашнего хозяйства – (8 часов)

Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности). Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи. Пр. р. Расходы на питание. Упражнение в планировании расходов на день, две недели. Пр. р. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции. Пр.р. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь). Упражнение в планировании крупных покупок. Пр. р.

VIII. Медицинская помощь (6 часов)

Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Упражнение в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении. Первая помощь утопающему. Оказание первой помощи утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения. Экскурсия в поликлинику.

IX. Учреждения и организации (2 часа)

Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их значение. Экскурсия в администрацию Куйбышевского района г. Новокузнецка.

X. Транспорт (4 часа)

Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Порядок приобретения. Стоимость проезда. Экскурсия на автовокзал.

XI. Торговля (4 часа)

Специализированные магазины. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Стоимость основных промышленных товаров. Экскурсия в специализированный магазин.

XII. Средства связи (2 часа)

Телефон. Пользование стационарным телефоном. Телефонный справочник. Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб. Пр.р.

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	факт
I четверть- 18 ч.				
Личная гигиена – 4 ч.				
1	Уход за кожей лица.	1	01.09	
2	Типы кожи и правила ухода за кожей лица.	1	07.09	
3	Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими.	1	08.09	
4	Протираание кожи лица лосьоном, нанесение крема. Пр. р. Упражнение в протирании кожи лица; подбор лосьонов, отвара из трав, нанесение пудры и крема	1	14.09	
Питание – 10 ч.				
5	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	1	21.09	
6	Виды теста : дрожжевое и пресное.	1	22.09	
7	Соление огурцов. Запись рецепта.	1	28.09	
8	Соление огурцов. Пр. р. Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов	1	29.09	
9	Квашение капусты. Запись рецепта.	1	29.09	
10	Квашение капусты. Пр. р. Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов	1	30.09	
11	Варка варенья из фруктов. Запись рецепта.	1	05.10	
12	Варка варенья из фруктов. Пр. р. Запись рецептов варения	1	06.10	
13	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	1	12.10	
14	Упражнение в составлении меню. Пр. р. Составлении меню	1	13.10	
Одежда – 4 ч.				
15	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условия.	1	19.10	
16	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей	1	20.10	
17	Утюжка блузок, рубашек, платьев.	1	26.10	
18	Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей	1	27.10	
II четверть- 14 ч.				
Одежда – 2 ч.				
19	Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1	09.11	
20	Экскурсия в прачечную.	1	10.11	
Семья – 6 ч.				

21	Уход за грудным ребенком.	1	11.11	
22	Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.	1	16.11	
23	Правила и периодичность купания ребенка.	1	17.11	
24	Упражнение в купании. Пр. р. Упражнение купание и пеленание куклы	1	23.11	
25	Правила содержание чистоте детской постели, посуды игрушек	1	24.11	
26	Правила содержание чистоте детской постели, посуды игрушек. Пр. р. Мытье детской посуды, игрушек	1	30.11	
Культура поведения – 4 ч.				
27	Культура общения девушки и юноши.	1	01.12	
28	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.	1	07.12	
29	Внешний вид молодых людей.	1	14.12	
30	Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия. Пр. р. Сюжетная игра «Встреча молодых людей»	1	15.12	
Жилище – 2 ч.				
31	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.	1	21.12	
32	Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Пр. р. Чтение печатных инструкций	1	22.12	
III четверть- 20 ч.				
Жилище – 4 ч.				
33	Уборка кухни. Правила и периодичность уборки кухни.	1	23.12	
34	Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	1	23.12	
35	Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	1	05.01	
36	Мытье кафельных стен, чистка раковин. Пр. р. Мытье кафельных стен, чистка раковин	1	11.01	
Экономика домашнего хозяйства – 8 ч.				
37	Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности).	1	12.01	
38	Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи. Пр. р. Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи	1	18.01	
39	Расходы на питание.	1	19.01	
40	Упражнение в планировании расходов на день, две недели. Пр. р. Упражнение в планировании расходов	1	25.01	
41	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1		
42	Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции. Пр.р. Снятие показателей счётчика	1	26.01	
43	Крупные покупки (одежда, мебель, обувь).	1	01.02	

44	Упражнение в планировании крупных покупок. Пр. р. Упражнение в планировании крупных покупок	1	02.02	
	Медицинская помощь – 6 ч.			
45	Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	1	08.02	
46	Упражнение в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении.	1	09.02	
47	Первая помощь утопающему.	1	15.02	
48	Оказание первой помощи утопающему.	1	16.02	
49	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1	22.02	
50	Экскурсия в поликлинику.	1		
	Учреждения и организации- 2 ч.			
51	Департамент, муниципалитет, префектура, полиции. Их значение.	1	29.02	
52	Экскурсия в администрацию села	1	07.03	
	IV четверть- 16 ч.			
	Транспорт- 4 ч.			
53	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов.	1	08.03	
54	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1	14.03	
55	Водный транспорт. Порядок приобретения. Стоимость проезда.	1	15.03	
56	Экскурсия на автовокзал.	1	21.03	
	Торговля- 4 ч.		22.03	
57	Специализированные магазины.	1	04.04	
58	Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.	1	05.04	
59	Стоимость основных промышленных товаров.	1	11.04	
60	Экскурсия в специализированный магазин.	1	12.04	
	Средства связи- 2 ч.			
61	Телефон. Пользование стационарным телефоном. Телефонный справочник. Культура разговора по телефону.	1	18.04	
62	Вызов экстренных служб. Пр.р. Сюжетная игра «Телефонная справочная служба»	1	19.04	
	Питание – 6 ч.			
63	Приготовление блинов. Запись рецепта.	1	25.04	
64	Приготовление блинов. Пр. р.	1	08.05	
65	Приготовление печенья. Запись рецепта.	1	15.05	
66	Приготовление печенья. Пр. р.	1	22.05	
67	Приготовление вафель. Запись рецепта.	1	23.05	
68	Приготовление вафель. Пр. р.	1	25.05	

Требования к результатам обучения

Обучающиеся должны знать:

1. Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
2. Виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.
3. Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей.
4. Правила и последовательность утюжки изделий.
5. Правила пользования прачечной, виды услуг.
6. Правила подготовки вещей к сдаче в стирку.
7. Правила пришивания меток.
8. Правила пользования прачечной самообслуживания.
9. Способы и последовательность приготовления изделий из теста.
10. Способы и последовательность соления и квашения овощей, варки варенья и фруктов.
11. Правила и периодичность кормления ребенка из соски и ложки.
12. Правила периодичность купания ребенка.
13. Правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка.
14. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.
15. Правила ухода за грудным ребёнком.
16. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.
17. Требования к внешнему виду молодых людей.
18. Правила и периодичность уборки кухни, санузла.
19. Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла.
20. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.
21. Основные автобусные маршруты.
22. Основные маршруты водного транспорта.
23. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.
24. Стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.
25. Правила пользования стационарным телефоном.
26. Правила пользования телефонным справочником.
27. Номера телефонов срочного вызова.
28. Правила и приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях.
29. Виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.
30. Куда обращаться в случае необходимой помощи.
31. Адрес местной префектуры.
32. Функции отдела социального обеспечения, отдела образования, отдела по трудоустройству.
33. Основные статьи расхода в семье.
34. Правила учета расходов.
35. Размер квартплаты.
36. Тариф за электричество.
37. Порядок и периодичность оплаты коммунальных услуг.
38. Порядок планирования крупных покупок.
39. Стоимость одежды, обуви, мебели.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года.
2. Правильно пользоваться косметическими средствами.
3. Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей.
4. Утюжить блузки, рубашки, платья.
5. Заполнять бланки для сдачи белья в прачечную.
6. Готовить изделия из различных видов теста.
7. Солить овощи, варить варенье.

8. Составлять меню завтрака, обеда, ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.
9. Купать, одевать, пеленать куклу.
10. Кормить куклу с ложки и из соски.
11. Содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.
12. Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома.
13. Выбирать косметические средства, украшения.
14. Подбирать причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а также характер предстоящего мероприятия.
15. Мыть кафельные стены, чистить раковины.
16. Пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.
17. Пользоваться расписанием.
18. Определять стоимость проезда, покупать билет. обращаться за справкой.
19. Выбирать покупки с учётом различных условий.
20. Подсчитывать стоимость покупок.
21. Культурно вести себя в магазине.
22. Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова.
23. Культурно разговаривать по телефону.
24. Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании.
25. Оказывать первую помощь утопающему.
26. Подсчитывать расходы.
27. Планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи.
28. Снимать показания счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии.
29. Планировать крупные покупки.