

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ООШ № 5»
З.Е.Ширшова
Приказ от «30» 08.2019г. № 213/2



Адаптированная
рабочая программа
по СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
(умственная отсталость)
7 класс
2019 -2020 учебный год

с.Большое Трифоново, 2019

Пояснительная записка

Основные задачи реализации программы:

- развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизни,
- овладение знаниями и умениями,
- коррекционное воздействие изучаемого материала на личность ученика,
- формирование личностных качеств гражданина,
- подготовка подростка с нарушениями интеллекта к жизни

Задачи курса СБО:

Формирование у обучающихся коррекционных классов знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

Формирование механизмов стресса- устойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;

Развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;

Освоение теоретической информации, а так же приобретение бытовых навыков;

Развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

Повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.

Планируемые результаты освоения учебного предмета социально бытовая ориентировка

7класс

Учащиеся должны знать:

Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, постельного белья, санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

Некоторые тихие и подвижные игры.

Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за окнами, виды моющих средств, способы утепления окон, правила ухода за мебелью, правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме, правила содержания домашних животных и птиц.

Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность

использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.

Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки ран и наложение повязки меры по предупреждению осложнений, правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжении и вывихах.

Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами, устройство и правила пользования стиральной машиной. Санитарно-

гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке в ручную и с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки белья и одежды. Назначение и виды предприятий по химической чистке одежды и виды оказываемых услуг, правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

Ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов, стоимость отдельных товаров, приобретать некоторые товары в промтоварном магазине, подсчитывать стоимость покупок, правильно себя вести в магазине.

Перечень предметов, посылаемых бандеролью, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки бандеролей.

Составные части бюджета семьи и их размер. Основные статьи расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др. Названия видов столбиков. Названия материала, используемого на занятиях и техизделий, которые сам и вяжут.

Учащиеся должны уметь:

Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.

Убирать жилые помещения, чистить мебель, мыть зеркала и стекла, утеплять окна.

Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.

Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду. Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны и накладывать повязки, накладывать временные шины.

Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону. Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье в ручную и с помощью стиральной машины, гладить белье и одежду.

Приобретать некоторые товары в промтоварном магазине, подсчитывать стоимость покупок, правильно себя вести в магазине.

Заполнять бланки на отправку бандеролей, составлять опись посылаемых предметов, упаковывать бандероли.

Содержание учебного предмета социально бытовая ориентировка

7класс

Личная гигиена.

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Мытье тела и волос под присмотром взрослых. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния (жирные, сухие, нормальные).

Одежда и обувь.

Значение продления срока
служения одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной, ремонт одежды: штопка и наложение заплат. Стирка мелких изделий из белой хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины, соблюдая правила безопасности в работе. Стирка изделий из шелка—вручную. Прачечная знакомство со стоимостью услуг; прейскурантом на определенные виды стирки.

Питание

Виды питания. Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Использование механических и электробытовых приборов для

экономии времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими электробытовыми приборами;

—чтение рецептов и подбор продуктов;

—приготовление щей из свежей капусты; —приготовление киселя, компота;

—соблюдение правил безопасности при работе режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Семья

Помощь родителям и воспитателям :в уходе за младшими детьми—умывание, одевание, обувание, причесывание. Соблюдении чистоты и порядка в школе, интернате, дома. Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. Разучивание сними тихих и подвижных игр. Правила ухода за младшими детьми. Различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.

Культура поведения.

Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа); подарки.

-изготовление несложных сувениров.

-сюжетно ролевая игра «В гости».

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме ,лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом, в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

—последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;

—способы и периодичность ухода за окнами;

—виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;

—способы утепления окон;

—правила топки печей и заготовки топлива.

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 железнодорожных билетов. Виды камеры хранения багажа. Выбрать вид поезда (пассажирский, скорый) и типы вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий).

Торговля.

Универмаги и универсамы, их назначение.

Стоимость

некоторых товаров. Порядок приобретения :выбор товара, рассматривание; примерка одежды, обуви, головного убора; оплата в кассе, получение чека, сдачи. Хранение чека.

Средства связи.

Виды бандеролей (простая, с уведомлением). Порядок

заказная, ценная, с их отправления. Упаковка.

Стоимость пересылки. Посылки.

Виды упаковок. Правила

отправления. Стоимость отправления. Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом. Заполнение бланков на отправку бандероли, посылки; упаковка бандероли, посылки.

Здоровье

Виды доврачебной помощи, измерение температуры, обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы укусы насекомыми и др.) Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны. Меры по предупреждению переломов.

—экскурсия в травмпункт.

7класс

№п /п	Название темы	Кол- вочасо
Личная гигиена-2 ч		
1	Гигиена кожи. Уход за кожей подростка	1
2	Здоровый образ жизни Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)	1
Одежда и обувь-4 ч		
3	Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде	1
4	Уход за обувью	1
5	Правила выбора обуви (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности)	1
6	Работа с выстиранным бельём (ремонт, утюжка, ранение)	1
Культура поведения-5 ч		
7	Основы современного этикета	1
8	Урок игра "Прием гостей". Правила гостеприимства	1
9	Подарки. Правила оформления	1
10	Культура речи. Домашняя библиотека. Словарный запас. Чувство юмора	1
11	Контрольная работа	1
Питание-14 ч		
12	Роль и место обеда в дневном рационе питания	1
13	Первые блюда. Приготовление борща	1
14	Приготовление горохового супа	1
15	Вторые блюда. Приготовление мясных котлет	1

16	Салаты - основа питания	1
17	Составление меню обеда	1
18	Сервировка стола	1
19	Контрольная работа	1
Жилище-3 ч.		
20	Виды мебели и уход за ней	1
21	Ежедневная и генеральная уборка жилого помещения	1
22	Борьба с вредными насекомыми и грызунами	1
Семья-2 ч		
23	Дети. Уход за детьми	1
24	Раздельные занятия: юноши и девушки	1
Мир взаимоотношений-3ч.		
25	Урок-игра "Мои комплексы "Что такое комплекс и как с ним бороться?"	1
26	Взаимоотношения с родителями, с друзьями	1
27	Самооценка. Ответственность за себя и за близких людей	1
Средства связи-2 ч.		
28	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг	1
29	Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций, оставление текстов телеграмм	1
Здоровье-8 ч.		
30	Здоровье. Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний	1
31	Домашняя аптечка. Термометр. Первая медицинская помощь при простудном	1

32	Уход за больным и в домашних условиях	1
Природа и человек-6ч.		
33	Комнатные растения. Уход за комнатными растениями	1
34	Дикорастущие съедобные растения в нашем питании	1
Итого:		34