

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №73» города Кирова

**Адаптированная рабочая программа**  
по социально – бытовой ориентировке  
**8 класс**  
(для детей с нарушением интеллекта)  
2021 – 2022 учебный год

Автор-составитель:  
Елена Евгеньевна Папаева, учитель высшей квалификационной  
категории

Киров 2021 г.

### **Пояснительная записка**

Предмет СБО – социально-бытовая ориентировка – нацелен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни. В процессе занятий социально-бытовой ориентировкой учащиеся получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, которые позволяют им после окончания школы успешно адаптироваться в быту и социуме. Накопление социально-бытовых знаний и умений должно идти постепенно, последовательно и систематично. На занятиях осуществляется повторение, закрепление и расширение знаний, автоматизация умений и приобретение новых, формирование полезных привычек, эталонов поведения, оценочного отношения к жизненным различным ситуациям. Все это необходимо для самостоятельного ведения домашнего хозяйства, успешной адаптации в трудовых коллективах, общения с окружающими людьми. Обязательным условием является практическая направленность социально-бытовой ориентировки, вариативность ее содержания и форм, учет индивидуальных и типологических особенностей учащихся.

Программа СБО составлена с учетом возможностей учащихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида, уровня их 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 так же перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовление пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

Особое внимание необходимо обратить на изучение правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а так же навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях по СБО является одним из основных методов обучения и применения в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от занятия беседа может иметь различное назначение.

При определении содержания и объема учебного материала, сообщаемого на занятиях, учитель должен ориентироваться на требования к знаниям и умениям учащихся, относящимся к соответствующему разделу программы, принимая во внимание, что из года в год объем, и сложность материала возрастает. Это в свою очередь определяет необходимость изменения и усложнения методов и приемов работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения, особенно по тем разделам программы, в которых не предусмотрено проведение практических работ, например «Культура поведения», «Семья» и др. В сочетании с другими методическими приемами сюжетно-ролевые игры целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и т.п. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы.

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные и сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

Занятия по социально-бытовой ориентировке тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Общее количество часов по программе 68 часов.

## Примерная тематика

### Личная гигиена.

*Тематика:*

1. Личная гигиена подростка.

Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.

2. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

### **Основные требования к знаниям учащихся**

*Учащиеся должны иметь представление о*

- Значении правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка;
- Назначении индивидуальных предметов личной гигиены;
- Необходимости гигиены одежды.

*Учащиеся должны знать*

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

### Одежда.

*Тематика:*

1. Ремонт разорванных мест одежды, штопка.

2. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.

3. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.

4. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

### **Практические работы:**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.

Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- Особенности стирки цветного и белого белья;

- Правила пользования моющими средствами;
- Устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины;
- Последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и т.д.;
- Назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг;
- Правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

***Учащиеся должны уметь:***

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать;
- Стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины;
- Гладить одежду и белье.

**Питание.**

*Тематика:*

1. Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.
2. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.
3. Сервировка стола к обеду.

**Практическая работа**

Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов;
- Последовательность приготовления блюд;
- Возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими;
- Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи;

- Правила пользования столовыми приборами.

***Учащиеся должны уметь:***

- Готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов);
- Готовить третьи блюда;
- Оформлять готовые блюда;
- Сервировать стол к обеду.

**Семья.**

*Тематика:*

1. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

**Практические работы**

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.

Разучивание тихих подвижных игр.

Проведение игр с детьми младшего возраста.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- различные тихие и подвижные игры

***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.

**Культура поведения.**

*Тематика:*

1. Поведение в гостях.

2. Подарки.

**Практическая работа**

Изготовление несложных сувениров.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения в гостях;
- правила вручения и приема подарков.

*Учащиеся должны уметь:*

- выбрать подходящую одежду для визита в гости;
- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

### **Жилище.**

*Тематика.*

1. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.
2. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
3. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).
4. Животные в доме (кошка, собака, попугай).

### **Практическая работа**

Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- 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 ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;
- правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме;
- правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.

***Учащиеся должны уметь:***

- убирать жилые помещения;
- чистить мебель;
- мыть зеркала и стекла;
- утеплять окна.

**Транспорт.**

*Тематика.*

1. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.
2. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость поезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа..

**Экскурсия**

Экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию.

***Учащиеся должны иметь представление о***

- назначении вокзалов и основных служб вокзалов (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожиданий, комната матери и ребенка);
- порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону);
- порядке сдачи и получения багажа в камере хранения.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- функции железнодорожного транспорта;
- виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб;
- виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа.



***Учащиеся должны уметь:***

- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты в железнодорожной кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону.

**Торговля.**

*Тематика.*

1. Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.
2. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

**Экскурсия**

Экскурсия в промтоварный магазин.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны иметь представление о***

- назначении промтоварных магазинов;
- порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону);
- порядке приобретения товаров.

***Учащиеся должны знать:***

- ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов;
- стоимость отдельных товаров.

***Учащиеся должны уметь:***

- приобретать некоторые товары в промтоварном магазине;
- подсчитывать стоимость покупок;
- правильно вести себя в магазине.

**Средства связи.**

*Тематика.*

1. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.
2. Заполнение бланков

## **Практические работы**

Заполнение бланков на отправку бандеролей.

Упаковка бандеролей.

## **Экскурсия**

На почту

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- перечень предметов, посылаемых бандеролью;
- максимальный вес и стоимость посылаемых предметов;
- виды и способы упаковки бандеролей.

*Учащиеся должны уметь:*

- заполнять бланки на отправку бандеролей;
- составлять опись посылаемых предметов;
- упаковывать бандероли.

## **Медицинская помощь.**

*Тематика.*

1. Домашняя аптечка. Термометр.

2. Лекарственные растения.

3. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

## **Практические работы**

Упражнения в наложениях повязок на рану, поврежденную конечность.

Заваривание травяного настоя.

*Учащиеся должны иметь представление о*

- вреде самолечения.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники);
- правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки;
- местные лекарственные растения;
- правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм;
- правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

***Учащиеся должны уметь:***

- пользоваться термометром;
- готовить отвары и настои из лекарственных растений;
- обрабатывать и накладывать повязки;
- накладывать временные шины.

**Учреждения, организации, предприятия.**

*Тематика.*

1. Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.

**Экскурсии**

Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов;
- названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях;
- виды выпускаемой продукции;
- названия рабочих специальностей.

***Учащиеся должны уметь:***

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

**Экономика домашнего хозяйства.**

*Тематика.*

1. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни..
2. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.
3. Мелкие расходы.

**Практические работы**

Упражнения по определению доходов семьи.

Составление доверенности на получение зарплаты.

***Учащиеся должны иметь представление о***

- том, какое место занимают деньги в нашей жизни;
- порядке и условиях получения зарплаты, пенсии;
- том, сколько денег можно иметь на мелкие расходы..

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- говорить ли знакомым и незнакомым о наличие денег в кармане или дома;
- составные части бюджета семьи;
- заработную плату членов семьи.

***Учащиеся должны уметь:***

- подсчитывать бюджет семьи;
- составлять доверенность на получение заработной платы.

№ п\п	тема	Кол-во часов	Сроки	Теоретические сведения	Практические работы	словарь	Наглядность
1	Личная гигиена.	4		<p>1.Значение косметики для юноши и девушки.</p> <p>2.Правила и приёмы ухода за кожей лица с использованием косметических средств – лосьон, кремы, пудра, и природные средства.</p> <p>3.Значение здоровья для жизни и деятельности человека.</p> <p>4.Средства и способы сбережения здоровья человека.</p>	<p>Упражнения в протирании кожи лица; подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема пудры, с учетом состояния кожи;</p> <p>использование масок из фруктов и овощей.</p>	<p>Жирная кожа, сухая кожа, комбинированная кожа.</p>	<p>Картинки, предметы личной гигиены (лосьон, крем, пудра). Природные средства (травяные отвары, фрукты, овощи).</p>
2	Одежда и обувь.	8		<p>1.Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных тканей.</p> <p>2.Особенности ухода за одеждой, изготовленной из синтетических тканей</p> <p>3.Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.</p> <p>4.Правила и приёмы глажения блузок, рубашек, платков.</p> <p>5.Химчистка –</p>	<p>Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка. Экскурсия в химчистку, знакомство с правилами приёма изделий и выдача их, с прейскурантом</p>	<p>Шерстяная и синтетическая ткань. Химчистка. Прейскурант. Глажение.</p>	<p>Картинки. Изделия из шерстяных и синтетических тканей. Утюг.</p>

				<p>знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.</p> <p>6.Экскурсия в химчистку.</p> <p>7.Виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение.</p> <p>8.Правила подготовки вещей к сдаче в чистку.</p>	<p>на чистку определенного вида изделий.</p>		
3	Питание	12		<p>1.Виды теста: дрожжевое</p> <p>2.Виды теста - пресное.</p> <p>3.Приготовление изделия из теста.</p> <p>4.Заготовка продуктов в прок: варенье</p> <p>5. Заготовка продуктов в прок: соленье, консервирование,.</p> <p>6.Сушка ягод, фруктов, овощей, зелени.</p> <p>7.Запись рецептов.</p> <p>8.Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.</p> <p>9.Запись рецептов: соленья, варенье, консервирование овощей, фруктов, ягод.</p> <p>10. Приготовление</p>	<p>Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.</p> <p>Приготовление пресного теста, из него лапши и выпечка печенья.</p> <p>Запись рецептов соленья, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод.</p> <p>Приготовление овощного салата.</p> <p>Нарезка зелени и фруктов для сушки.</p>	<p>Рецепты изделий из дрожжевого и пресного теста?</p>	<p>Картинки, продукты питания.</p>

				овощного салата. 11. Нарезка зелени и фруктов для сушки. 12. Способы заготовки продуктов из овощей, фруктов, ягод, зелени.			
4	Семья.	2		1. Грудной ребенок в семье. 2. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	Одевание. Разучивание игр.		Одежда. Предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
5	Культура поведения.	6		1. Культура общения юноши и девушки. 2. Внешний вид молодых людей. 3. Правила поведения в общественных местах. 4. Правила поведения в при знакомстве дома. 5. Выбор косметических средств, украшений, прически, одежды. 6. Индивидуальные особенности для турпохода и посещения танцев.	Изготовление несложных сувениров. Сюжетная игра «В гости».	Сувенир.	Картон, цветная бумага, клей, ножницы.
6	Жилище	6		1. Уборка кухни. 2. Уборка санузла, ванны. 3. Моющие средства при уборке кухни. 4. Моющие средства при уборке санузла и ванны.	Сухая и влажная уборка помещения. Пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов.	Плитка, кафель.	Картинка и предметы для уборки помещений.

				5.Правила уборки. 6.Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при уборке.			
7	Транспорт.	4		1.Междугородный автотранспорт. Автовокзал. 2. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. 3.Значение водного транспорта. 4.Основные службы. Основные маршруты. Порядок приобретения билетов	Выбрать пункт назначения. Определить время и место отправления.	Автовокзал. Порт. Пристань.	Картинки.
8	Торговля.	10		1. Рынки. Виды рынков. 2.Продуктовый рынок. 3.Вещевой рынок. 4.Открытые и закрытые рынки. 5.Временные и постоянно действующие рынки. 6.Оптовые и мелкооптовые рынки. 7.Различие рынка от магазина. 8.Экскурсия на рынок. 9.Правила поведения на рынке. 10.Цены на основные	Сравнение цен, нахождение более низких цен.		Картинки.



				продукты питания.			
9	Средства связи.	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Виды телефонной связи.</li> <li>2.Правила пользования таксофоном.</li> <li>3.Правила пользования квартирным телефоном.</li> <li>4.Правила пользования телефонным справочником.</li> <li>5.Культура разговора по телефону.</li> <li>6.Междугородняя телефонная связь.</li> </ul>	Выбор названия города, знакомство с кодом и тарифом.	Таксофон, телефон, телефонный справочник.	Картинки.
10	Медицинская помощь.	7		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Первая помощь при ожоге.</li> <li>2.Первая помощь при обмороживании.</li> <li>3.Первая помощь при отравлении.</li> <li>4.Первая помощь при солнечном ударе.</li> <li>5.Первая помощь утопающему.</li> <li>6.Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.</li> <li>7.Правила и приемы оказания первой помощи..</li> </ul>	Промывание раны, наложение повязки.	Ожог, обморожение, отравление, солнечный удар.	Картинки. Перевязочный материал.
11	Учреждения. Организации и	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Департамент.</li> <li>2.Муниципалитет и</li> </ul>	Экскурсия в милицию.		Картинки.

	предприятия.			префектура. 3.Милиция.			
--	--------------	--	--	---------------------------	--	--	--

## Литература:

Социально-бытовая ориентировка (Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Сборник № 1 стр.103-147, М., Владос 2000г).