

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 2 от 30.08.21
Председатель методического
совета: _____/Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по учеб-
но-воспитательной работе:
_____/О.Ю.Харламова /

Утверждаю:
приказ № 259 от 01.09.2021 г.
Директор школы:
_____/В.Н. Горинова/

Рабочая программа учебного курса

Социально – бытовая ориентировка

(для учащихся обучающихся по адаптированным программам)

6 класс «б»

Учитель: Л. А. Колегова

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Социально-бытовая ориентировка» в 6 классе СКОУ VIII вида составлена в соответствии с программой В.В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М., Издательство ВЛАДОС, 2017)

Программа рассчитана на **35 ч** в год

В неделю – **1 ч**

Курс социально-бытовой ориентировки (СБО) направлен на практическую подготовку учащихся 5-9 классов к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития.

Учебная программа по СБО строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы по социально-бытовой ориентировке является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий служба 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. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении.

Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

Практические работы – в зависимости от задач урока и оснащенности могут использоваться разные формы организации практических работ.

Экскурсии – могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод моделирования реальных сюжетных ситуаций и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются все виды наглядности: натуральная (посуда, одежда, игрушки и др.); образная (рисунки, плакаты, картины); символическая (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); графическая (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); схематическая (схема линий метро, пассажирского транспорта).

Занятия по СБО тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Достичь желаемых результатов в процессе СБО учащихся с нарушением интеллекта в комплексе с учебной работой помогает организация воспитательной работы. Работа воспитателей и учителя СБО должна быть согласованной, скоординированной в действиях и планах.

На занятиях по СБО учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий или дома.

Уровни социально-бытовой подготовленности:

1. Самостоятелен в пределах квартиры, во вне нуждается в постоянной помощи;
2. Самостоятелен в решении простейших социально-бытовых проблем, в более сложных случаях нуждается в помощи со стороны.
3. Самостоятелен в решении основных социально-бытовых проблем, нуждается в помощи только в особо сложных критических обстоятельствах.

Содержание программы (35 часов)

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Тематика

Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).

Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).

Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

Практическая работа

Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

правила закаливания организма, обтирания;

правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов;

правила ухода за ногами.

Учащиеся должны уметь:

мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;

подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;

подбирать косметические средства для ухода за ногами.

ОДЕЖДА

Тематика

Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распорывшегося шва).

Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.

Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

Практические работы

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распорывшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;

санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

Учащиеся должны уметь:

пришивать пуговицы, крючки, кнопки;

зашивать одежду по распорывшемуся шву;

подшивать платье, брюки, рукава;

подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей;

стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей;

гладить эти изделия.

ПИТАНИЕ

Тематика

Гигиена приготовления пищи. Хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.

Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.

Сервировка стола к ужину.

Практические работы

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов).

Оформление готовых блюд.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.

Учащиеся должны знать:

способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;

санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;

правила пользования электроплитой;

определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;

правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;

различные меню ужина.

Учащиеся должны уметь:

отваривать макаронные изделия;

варить кашу на воде и молоке;

отварить картофель и готовить пюре;

готовить запеканки из овощей и творога;

оформлять готовые блюда;

сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

СЕМЬЯ

Тематика

Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.).

Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

Учащиеся должны иметь представление о

понятии «семья»;

составе семьи;

распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;

место работы и должность родителей;

правила поведения в семье.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

Тематика

Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).

Поведение при посещении массовых мероприятий.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях;

правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

Учащиеся должны уметь:

культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале;

правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

ЖИЛИЩЕ

Тематика

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.

Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.

Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).

Уход за полом. Средства по уходу за полом.

Практические работы

Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов.

Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

гигиенические требования к жилому помещению;

правила организации рабочего места школьника;

правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;

санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;

назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

Учащиеся должны уметь:

производить сухую и влажную уборку помещения;

чистить ковры, книжные полки, батареи;

ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;

ухаживать за комнатными растениями.

ТРАНСПОРТ

Тематика

Основные транспортные средства.

Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).

Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.

Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Экскурсия

Экскурсия на вокзал (станцию).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;

виды междугородного транспорта;

стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого и проездного билетов);

порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

Учащиеся должны уметь:

выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;

ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;

пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

ТОРГОВЛЯ

Тематика

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

Экскурсия

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

основные виды продовольственных магазинов, их отделы;

виды специализированных продовольственных магазинов;

виды и стоимость различных товаров;

порядок приобретения товаров.

Учащиеся должны уметь:

подбирать продукты к ужину с учётом различных меню;

обращаться к продавцу, кассиру.

СРЕДСТВА СВЯЗИ

Тематика

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).

Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).

Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.

Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

Практические работы

Написание адреса и индекса на конвертах.

Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

Экскурсия

Экскурсия на почту, телеграф.

Учащиеся должны иметь представление о

Назначении основных средств связи;

Порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

основные средства связи; виды почтовых отправлений;

стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;

виды телеграфных услуг.

Учащиеся должны уметь:

находить по справочнику индекс предприятий связи;

записывать адреса с индексом на конвертах;

составлять различные тексты телеграмм;

заполнять телеграфные бланки.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Тематика

Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).

Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.

Использование различных видов медицинской помощи.

Экскурсия

Экскурсия в аптеку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;

порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызова «скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;

отличии медицинского обслуживания на дому от амбулаторного прёма и амбулаторного лечения от стационарного.

Учащиеся должны знать:

виды медицинской помощи;

функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся должны уметь:

записываться на прием к врачу;

вызывать врача на дом;

приобретать лекарства в аптеке.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ

Тематика

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

Экскурсия

Экскурсия в дом детского творчества.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

виды детских учреждений и назначение;

адрес местного дома детского творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

Учащиеся должны уметь:

правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротеки и т.д.;

правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;

соблюдать правила поведения в школе.

Содержание курса СБО в 6 классе.

1. Личная гигиена – 2 часа.
2. Культура поведения – 2 часа.
3. Транспорт – 3 часа.
4. Учреждения и организации – 2 часа.
5. Средства связи – 4 часа.
6. Питание – 7 часов.
7. Семья – 1 час.
8. Одежда – 4 часа.
9. Жилище – 5 часов.
10. Торговля – 2 часа.
11. Медицинская помощь – 2 часа.

Практические работы

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Варка макарон, картофеля, оформление готовых блюд. Написание адреса и индекса на конвертах, составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. Сухая и влажная уборка помещений, пользование пылесосом и уход за ним. Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на одежду, стирка и утюжка изделий из х/б и шелковых тканей; вязание изделий. Вязание изделий столбиками без накида по кругу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 6 КЛАСС.

	1 четверть.	Кол-во час.	Дата проведения		Тип урока	Основные термины и понятия	Оборудование и материалы
			Норма	Факт			
	Тема урока						
	Раздел 1. Личная гигиена						
1	Закаливание организма. Правила закаливания.	1			Сообщение новых знаний	Закаливание.	
2	Уход за кожей рук и ног, уход за ногтями.				Сообщение новых знаний	Типы кожи.	Уход за кожей рук.
	Раздел 2. Культура поведения.						
3	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Мимика и жесты во время разговора. Формы обращения к старшим.				Сообщение новых знаний	Осанка, мимика. Жест.	Ролевая игра. «Слова при встрече и расставании».
4	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками.				Сообщение новых знаний	«Волшебные» слова: спасибо, пожалуйста, будьте добры.	Ролевая игра «Хочу спросить» Ролевая игра «Беседа взрослых».
	Раздел 3. Транспорт.						
5	Основные транспортные средства. Правила пользования городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта.				Сообщение новых знаний		Ролевая игра «Проезд в автобусе»
6	Пригородные поезда. Расписание. Оплата проезда.				Сообщение новых знаний		Ролевая игра «Мы пассажиры поезда»
7	Экскурсия на вокзал.					ИОТ№18	
	Раздел 4. Учреждения и организации.						
8	Детские ясли, детсад, школа. Центр досуговой деятельности. Их значение.					Воспитатель, повар, сторож, дворник, няня.	Сюжетно-ролевая игра: «Запишите меня в кружок»
9	Экскурсия в центр досуга.					ИОТ№18	
	Раздел 5. Средства связи.						
10	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений.					средства связи	Сюжетно-ролевая игра.
11	Экскурсия на почту.					ТБ на экскурсии	
12	Виды писем. Написание адреса на конверте.					Адресат, адрес	П/р «Написание адреса»
13	Телеграф. Составление текстов телеграмм. Отправление.						П/р «Составление телеграммы»
	Раздел 6. Питание.						
14	Мебель и оборудование. Правила пользования и техника безопасности при работе с плитой. Посуда, приборы, приспособления. Мытье и чистка посуды.						Практическая работа «Чистка посуды»
15	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток). Хранение продуктов и готовой пищи. Сервировка стола к ужину.					Сервировка стола	П/р «Сервировка стола к ужину»
16	Приготовление отварных макарон.						П/р «Приготовление макарон»

	Раздел 7. Семья						
17	Состав семьи учащихся. Родственные отношения. Правила поведения в семье. Обязанности по дому.						
	Раздел 8. Одежда.						
18	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц.						
19	Пришивание кнопок и крючков.						
20	Правила ручной стирки и сушки изделий. Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей.						
21	Утюг. Правила т/б. Утюжка изделий.						
	Раздел 9. Жилище.						
22	Гигиенические требования к жилому помещению. Основные правила организации рабочего места школьника.						
23	Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки. Требования к организации спального места. Гигиенические требования к постельному белью.					Ежедневная Недельная Сезонная.	
24	Виды половых покрытий. Инвентарь, приспособления и средства по уходу за полами.					Деревянные Паркет, Линолиум	
25	Ковры и ковровые покрытия, их виды. Способы ухода за ними. Пылесос. Правила и техника безопасности. При работе с ним.					Пылесос	
26	Обобщение пройденной темы.						
	Раздел 10. Торговля.						
27	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, стоимость, порядок приобретения.					Правила закупки продуктов, правила поведения в магазине.	Сюжетно-ролевые игры «Я покупатель», « Покупка продуктов по списку».
	Раздел 6. Питание.						
28	Приготовление блюд из круп – каши на воде и на молоке.					Крупа: манка, рис, гречка.	Приготовление рисовой каши.
29	Приготовление запеканки из творога.					Запеканка	Приготовление запеканки.
30	Приготовление блюд из картофеля.					ТБ при работе с электрооборудованием.	Варка картофеля, приготовление картофельного пюре.
	Раздел 11. Медицинская помощь.						
31	Медицинские учреждения. Функции основных врачей-специалистов.						Беседа с медицинским работником
32	Виды медицинской помощи. Вызов врача на дом.						Сюжетно-ролевая игра.
	Раздел 10. Торговля.						
33	Экскурсия в магазин: покупка продуктов на школьное чаепитие.					ИОТ №18	Экскурсия в магазин.
	Раздел 6. Питание.						
34	Проверочная работа проведение чаепития.					ИОТ №41, 42,37.	Сервировка стола к чаю. Чаепитие.