

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Рассмотрена на заседании
методического объединения
« 29 » августа 2018 г.

Проверена заместителем
директора по УВР
О.Н.Никитиной
« 29 » августа 2018 г.

Утверждаю
Директор
ГБОУ школы-интерната с.
Обшаровка
Мачинина
« 29 » августа 2018 г.



Рабочая программа

по курсу «Социально – бытовая ориентировка»

5-9 классы

(срок реализации программы 5 лет)

Составитель: Никитина О.Н.

учитель высшей квалификационной категории

с. Обшаровка, 2018 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Социально-бытовая ориентировка» для общеобразовательного учебного учреждения, осуществляющего обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью), как неотъемлемая часть учебного процесса, составлена на основе программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под ред. В. В. Воронковой, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (издательство «ВЛАДОС», 2011 г.)

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- || Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- || Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015.
- || СанПиН 2.4.2.3286 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года №26.
- || Учебный план ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка
- || Годовой календарный учебный график ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка на текущий учебный год.

Изучение предмета СБО направлено на достижение следующих целей:

- практическая подготовка обучающихся с недостатками в умственном и физическом развитии к решению различных жизненных задач;

- возможность систематично формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире;

- формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;

- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения с людьми в различных жизненных ситуациях;

- воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим

Большое внимание для полноценного усвоения учебного материала по СБО уделяется проведению интегрированных уроков (опора на межпредметные связи с такими учебными предметами, как природоведение, география, биология, русский язык, математика), позволяя рассматривать один и тот же учебный материал с разных точек зрения. Межпредметные связи способствуют его лучшему осмыслению, более прочному закреплению полученных знаний и практических умений.

При проведении практических работ каждый этап выполняется вместе с учителем и под его руководством. Обязательно проводится инструктаж по ТБ, соответствующий данному виду работы и указывается цель проведения работы. Это способствует осознанию обучающимися выполняемых действий и полученного результата.

Уроки СБО создают богатейшие возможности для развития познавательной деятельности и личностной сферы обучающихся, т.к. организация практических занятий и экскурсий демонстрирует образцы поведения человека в труде, учит навыкам общения.

Количество часов на год:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
34 часа	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов

Требования к уровню освоения обучающимися результатов курса СБО.

В 5 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

✓ Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.

✓ Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.

✓ Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).

✓ Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.

✓ Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.

✓ Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.

✓ Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.

✓ Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

2. Обучающиеся должны уметь:

✓ Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами

✓ Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.

✓ Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

✓ Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.

✓ Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,

✓ Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.

✓ Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

✓ Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

✓ Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

В 6 классе:

1 Обучающиеся должны знать:

✓ Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца.

✓ Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ.

✓ Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани.

✓ Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье.

✓ Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговора со сверстниками и старшими.

✓ Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия.

✓ Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета.

✓ Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.

✓ Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте.

✓ Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях.

✓ Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества.

2. Обучающиеся должны уметь:

✓ Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи.

✓ Закалывать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ.

✓ Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки.

✓ Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.

✓ Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье.

✓ Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми.

✓ Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом.

✓ Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов.

✓ Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города.

✓ Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей.

✓ Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки.

В 7 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

✓ Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.

✓ Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.

✓ Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.

✓ Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.

✓ Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.

✓ Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.

✓ Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.

✓ Назначение и различие универмага и универсама.

✓ Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.

✓ Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

2. Обучающиеся должны уметь:

✓ Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.

✓ Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.

✓ Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.

✓ Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.

✓ Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.

✓ Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.

✓ Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.

✓ Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.

✓ Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.

✓ Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

✓ Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

В 8 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

✓ Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.

✓ Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки

✓ Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги.

✓ Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.

✓ Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду.

✓ Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.

✓ Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки.

✓ Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.

✓ Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления

✓ Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи

✓ Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

2. Обучающиеся должны уметь:

✓ Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок.

✓ Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.

✓ Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.

✓ Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.

✓ Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.

✓ Мыть кафельные стены, чистить раковины.

✓ Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.

✓ Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.

✓ Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.

✓ Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

✓ Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

В 9 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

✓ Размеры своих одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.

✓ Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.

✓ Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику.

✓ Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.

✓ Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.

✓ Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.

✓ Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.

✓ Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.

✓ Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.

✓ Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.

✓ Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают.

✓ Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

2. Обучающиеся должны уметь:

✓ Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.

✓ Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.

✓ Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.

✓ Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.

✓ Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.

✓ Определять маршрут и выбирать транспортное средство.

✓ Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок.

✓ Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.

✓ Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.

✓ Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

3. Обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- рациональной организации труда и отдыха;

- безопасного обращения с веществами и материалами;

- ремонта изделий из различных материалов; создания изделий или получения продукта с использованием ручных инструментов, машин, оборудования и приспособлений;

- приготовления и повышения качества, сокращения временных и энергетических затрат при обработке пищевых продуктов; консервирования и заготовки пищевых продуктов в домашних условиях; соблюдения правил этикета

за столом; приготовления блюд по готовым рецептам, включая блюда национальной кухни; выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий; сервировки стола и оформления приготовленных блюд;

- выбора рациональных способов и средств ухода за одеждой и обувью;
- применения бытовых санитарно-гигиенических средств;
- построения планов профессиональной карьеры, выбора пути продолжения образования или трудоустройства;
 - обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
 - соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
 - пользования бытовыми приборами и инструментами;
 - обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Содержание программы.

5

класс.

Введение (1 час).

Что такое СБО, роль предмета, разделы предмета, изучаемые вопросы.

Здоровье человека и безопасность жизни (4 часа).

Что изучает личная гигиена? Чистота и здоровье. Соблюдение правил гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены (вещи общие и личные). Уход за волосами. Расчесывание волос. Органы чувств человека. Значение зрения. Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Правила ухода за глазами. Влияние курения и алкоголя на здоровье человека. Практические работы: «Расчесывание волос», «Утренний туалет».

Технологии ведения дома (4 часа).

Виды одежды, обуви, головных уборов, их значение. Повседневный уход за одеждой, головными уборами, обувью, сделанной из различных материалов. Современные средства ухода за обувью. Практическая работа «Чистка школьной формы, обуви».

Жилище (3 часа).

Виды жилья в городе и селе. Варианты квартир и подсобных помещений. Почтовый адрес дома и школы. Организация рабочего места школьника. Практические работы: «Организация рабочего места школьника», «Написание почтового адреса на конверте».

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 часа).

Виды транспортных средств в городе. Маршрут проезда в школу. Оплата проезда в транспорте. Значение проездных билетов. Поведение в общественном транспорте и на улице. Безопасность на дорогах. Правила и знаки дорожного движения. Практические работы: «Составление маршрута от дома до школы», «Изготовление знаков дорожного движения». Экскурсии: «Коллективная поездка в автобусе».

Торговля (5 часов).

Виды торговых предприятий, их значение, место нахождения в городе. Продовольственный магазин, его отделы, виды товаров, их стоимость. Виды товаров (фасованные, в развес), хранение товаров. Порядок приобретения товаров (самообслуживание, с помощью продавца). Срок годности продуктов. Приобретение продуктов, проверка чека и сдачи. Практические работы: «Определение срока годности продуктов». Экскурсия в продовольственный магазин.

Кулинария (10 часов).

Значение питания в жизни людей. Пищевые продукты как источник белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Место приготовления пищи и его оборудование. ТБ при работе с горячей жидкостью, режущими приборами, электрооборудованием. Рецепт приготовления блюда, подбор продуктов. Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Правила и приемы ухода за посудой. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды, приготовление. Салаты, значение, приготовление. Виды сервировки стола. Правила поведения за столом. Практические работы: «Чтение рецепта блюда и подбор продуктов», «Мытье посуды», «Нарезка хлеба», «Приготовление бутербродов», «Нарезка сырых и вареных овощей»,

«Приготовление винегрета», «Сервировка стола к завтраку», «Ситуативные диалоги за столом».

Культура поведения (1 час).

Что такое культура поведения? Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече, расставании, приемы обращения с просьбой, вопросом. Практические работы: «Ситуативные диалоги при встрече, расставании».

Семья (2 часа).

Семья, родственные отношения. Взаимопомощь и взаимоотношения в семье. Состав семьи каждого обучающегося. Практические работы: «Составление родового дерева».

6

класс.

Человек и его здоровье (5 часов).

Укрепление здоровья: закаливание организма. Органы чувств, их роль в жизни человека. Правила и приемы ухода за органами зрения. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья. Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. Профилактика гепатита и кишечных инфекций. Меры предупреждения глистных заболеваний. Практические работы: «Выполнение утренней зарядки», «Уход за глазами», «Проверка зрения».

Технологии ведения дома (13 часов).

Значение опрятного вида человека. Выбор технологий и средств для длительного хранения одежды и обуви. Санитарно-гигиенические требования по уходу за одеждой. Правила ТБ при работе с электрооборудованием и стиральными порошками. Правила и приемы стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок, носовых платков.

Ремонт одежды (пришивание пуговиц, подшивание распоровшегося края изделия). Гигиенические требования к жилому помещению. Повседневная уборка помещений. Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой, чистящими средствами при уборке квартиры. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Утепление окон. Уборка помещения. Практические работы:

«Глажение х/б изделий», «Пришивание пуговиц», «Подшивание распоровшегося края изделия», «Уборка помещения», «Утепление окон».

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (5 часов).

Городской транспорт. Опасные ситуации на транспорте. Маршруты передвижения до школы. Опасные ситуации на дороге. Правила дорожного движения (в части, касающейся пешеходов и велосипедистов). Правила передвижения на велосипеде. Пригородные поезда. Расписание. Практические работы: «Определение пункта назначения». Экскурсия на станцию «Сухона».

Торговля (6 часов).

Магазины промышленных товаров. Порядок приобретения товаров и их оплата. Специализированные магазины. Права покупателя. Практические работы: «Приобретение товара». Экскурсия в магазин промышленных товаров.

Кулинария (12 часов).

Пища как биологическая основа жизни. Режим питания, его значение. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Выполнение правил санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Хранение пищевых продуктов и готовой продукции. Способы выбора доброкачественных продуктов. Правила ТБ при работе с газовой плитой, горячей жидкостью, режущими инструментами. Безопасные приемы работы. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Кулинарная обработка различных видов продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки. Простейшие блюда с минимумом тепловой обработки. Виды молочных продуктов, их разнообразие, значение. Составление рецепта готового блюда. История возникновения чая. Заварка чая. Практические работы: «Мытье посуды», «Чтение рецепта, подбор продуктов», «Приготовление отварных макарон», «Приготовление молочной каши», «Составление рецепта приготовленного блюда», «Заварка чая».

Культура поведения (3 часа).

Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора. Экскурсия в кинотеатр.

Семья (2 часа).

Инициалы членов семьи. Место работы членов семьи, их должности. Права и обязанности каждого члена семьи. Практические работы: «Запись сведений о родителях и других членах своей семьи».

Оказание первой медицинской помощи (6 часов).

Виды медицинской помощи (доврачебная, врачебная). Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная). Виды медицинских учреждений, их значение (больница, поликлиника, аптека, диспансер). Работники медицинских учреждений, их обязанности. Экскурсия в аптеку.

Учреждения (3 часа).

Дошкольные учреждения, школы, лицеи. Дом детского творчества: место расположения, виды кружков и секций. Экскурсия в ДДТ.

Средства связи (5 часов).

Основные средства связи, их назначение (телефон, почта, компьютер). Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок их отправления. Письмо и телеграмма, их отличие. Практические работы: «Написание адреса на конверте», «Составление текста телеграммы». Экскурсия на почту.

Повторение (8 часов).

Укрепление здоровья: закаливание организма летом. Нарушения зрения, его профилактика. Ведение разговора со взрослыми, сверстниками. Гигиена жилища. Средства связи. Основные правила пользования персональными компьютерами. Основной состав домашней аптечки. Кулинария. Пищевые продукты как источник белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Правила дорожного движения (в части, касающейся пешеходов и велосипедистов).

7 класс.

Человек и его здоровье (4 часа).

Особенности личной гигиены подростка. Покровы тела. Уход за кожей лица и волосами. Опора и движение. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Практические работы: «Подбор шампуня».

Технологии ведения дома (14 часов).

Значение продления срока службы одежды. Выбор технологий и средств для длительного хранения одежды. Ремонт одежды. Заплата (виды), штопка. Использование бытовой техники при стирке изделий из х/б тканей. Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой. Правила ТБ при работе с электрооборудованием, химическими моющими средствами для стирки. Стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения одежды, брюк. Регулярная и сезонная уборка помещения. Уход за различными видами половых покрытий. Средства для ухода за полом. Уход за мебелью. Мытье стекол, зеркал. Правила пользования пылесосом, уход за ним. Практические работы: «Наложение заплаты», «Мытье пола», «Пользование пылесосом», «Уборка помещения».

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (5 часов).

Междугородний железнодорожный транспорт. Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте. Железнодорожные вокзалы, службы вокзала. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения ж/д билетов. Пункт назначения, вид поезда, тип вагона, стоимость проезда. Практические работы: «Определение пункта назначения, типа вагона». Экскурсия на станцию «Сухона».

Торговля (6 часов).

Универмаги, супермаркеты, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость товаров. Порядок приобретения товаров. Хранение чека. Права потребителя и их защита. Распродаж товаров. Прием товаров у населения. Экскурсия в супермаркет.

Кулинария (15 часов).

Правила гигиены при приготовлении пищи. Выполнение правил санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Правила ТБ при работе с горячей жидкостью, электроприборами, режущими инструментами. Виды питания. Планирование рационального питания. Значение первых блюд. Виды первых блюд. Приготовление холодных и горячих блюд. Значение вторых блюд из овощей. Приготовление овощного салата. Значение вторых блюд из рыбных и

мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных продуктов. Значение третьих блюд. Приготовление компота. Составление собственного рецепта блюда. Подбор продуктов по рецепту. Оформление блюд и правила их подачи к столу. Сервировка стола (к завтраку, обеду и ужину). Составление меню завтрака, обеда и ужина. Практические работы: «Знакомство с инструкцией по работе с микроволновой печью», «Чтение рецептов, подбор продуктов», «Приготовление щей», «Приготовление салата из овощей», «Приготовление мясных котлет», «Приготовление компота из яблок», «Составление меню завтрака».

Культура поведения (6 часов).

Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Правила поведения при встрече и расставании, приеме подарка. Поход в гости. Правила поведения в гостях. Изготовление несложных сувениров в подарок. Ролевая игра «В гости к ...». Практические работы: «Подарок своими руками».

Семья (3 часа).

Помощь родителям в уходе за детьми. Оказание помощи малышам в одевании на прогулку. Разучивание с малышами тихих и подвижных игр. Практические работы: «Одевание малышей на прогулку», «Разучивание игр с малышами», «Проведение игр с малышами».

Оказание первой медицинской помощи (5 часов).

Виды доврачебной помощи (измерение температуры, обработка порезов, ссадин). Оказание первой помощи при ушибах, кровотечениях. Лекарственные растения в домашней аптечке, их назначение. Первая медицинская помощь при травмах (вывих, перелом). Наложение повязок. Практические работы: «Наложение повязок». Экскурсия в медпункт.

Учреждения (2 часа).

Промышленные предприятия города, их назначение, месторасположение. Сельскохозяйственные предприятия района, их назначение, месторасположение.

Средства связи (8 часов).

Почта. Виды бандеролей. Порядок отправления бандеролей. Заполнение бланков на отправку. Посылки. Правила отправления. Заполнение бланков на

отправку. Посылки и бандероли, отправляемые наложенным платежом. Упаковка бандеролей, посылок. Экскурсия на почту.

8 класс.

Человек и его здоровье (4 часа).

Значение косметики для юношей и девушек. Из истории косметики. Покровы тела. Уход за кожей. Правила и приемы ухода за кожей лица. Подбор средств ухода. Использование масок для лица из фруктов и овощей. Значение здоровья для жизнедеятельности человека. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Укрепление здоровья. Влияние физических упражнений. Факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Практические работы: «Упражнения в протирании кожи лица лосьоном».

Технологии ведения дома (14 часов).

Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерсти и синтетики. Правила безопасности при работе со стиральными порошками. Проблемы безопасного использования веществ в повседневной жизни. Стирка шерстяных и синтетических изделий. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков. Химчистка, правила пользования, месторасположение в городе. Уборка кухни, санузла. Разнообразие моющих и чистящих средств. Уборка ванной. Мытье кафельных стен, чистка раковины. Бюджет семьи. Знакомство с понятием. Виды источников дохода, условия и порядок их получения. Определение суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. Основные статьи расходов семьи. Анализ бюджета семьи. Рациональное планирование расходов на основе актуальных потребностей семьи. Виды приобретений (за наличные, в кредит), необходимость. Упражнения в снятии показаний электросчетчика. Расчет стоимости электроэнергии. Расчет бюджета на месяц. Планирование крупных покупок. Составление доверенности на получение зарплаты, стипендии. Сбережения, их назначение. Значение и способы экономии расходов. Рынки. Виды рынков. Различие рынка и магазина. Практические работы: «Стирка изделий», «Чистка раковины», «Определение суммы доходов за месяц, год», «Планирование

расходов семьи на месяц», «Заполнение квитанций за свет», «Расчет бюджета на месяц», «Написание доверенности». Экскурсия на рынок. Экскурсия в Сбербанк.

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (5 часов).

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, назначение. Расписание, приобретение билетов. Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте. Водный транспорт, значение. Порт, основные службы. Приобретение билетов, стоимость проезда. Опасные ситуации и правила поведения на воде. Оказание помощи утопающему. Практические работы: «Выбор пункта назначения. Определение времени отправления». Экскурсия на автовокзал.

Кулинария (11 часов).

Гигиена приготовления пищи. Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Выполнение правил санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Правила ТБ при работе с горячей жидкостью, режущими инструментами, электрооборудованием. Безопасные приемы работы. Оказание первой помощи при ожогах. Изделия из теста. Виды теста. Приготовление хлебобулочных и кондитерских изделий. Домашняя заготовка пищевых продуктов. Продукты впрок. Консервирование овощей и фруктов (запись рецептов). Сушка фруктов, овощей, зелени. Нарезка зелени и фруктов. Приготовление овощного салата. Практические работы: «Приготовление блинов», «Приготовление оладий», «Салат из овощей».

Культура поведения (5 часов).

Внешний вид молодых людей, его значение. Культура общения юноши и девушки. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей». Забота о репродуктивном здоровье. Инфекции, передающиеся половым путем, их профилактика. ВИЧ-инфекция и ее профилактика.

Семья (5 часов).

Грудной ребенок в семье, уход за ним. Одежда для одевания и пеленания малыша. Правила содержания в чистоте постели, игрушек, посуды ребенка. Практические работы: «Мытье детской посуды, игрушек», «Пеленание куклы».

Оказание первой медицинской помощи (7 часов).

Несчастные случаи. Причины возникновения. Профилактика. Первая помощь при несчастных случаях. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. Приемы оказания первой помощи при отравлении угарным газом. Приемы оказания первой помощи при ожогах, их профилактика. Приемы оказания первой помощи при обморожении, отравлении, их профилактика. Приемы оказания первой помощи при спасении утопающего. Оказание первой помощи при несчастных случаях (промывание раны, наложение повязки на руку, ногу, голову). Практические работы: «Наложение повязок».

Средства связи (6 часов).

Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов различных служб по телефону. Междугородняя телефонная связь. Роуминг.

9 класс.

Человек и его здоровье (8 часов).

Личная гигиена подростка (повторение). Инфекционные заболевания. Предупреждение распространения инфекционных заболеваний и соблюдение мер профилактики для защиты собственного организма. Народные способы и средства в борьбе с инфекционными заболеваниями. Уход за инфекционными больными. Иммуитет. Факторы, влияющие на иммуитет. Укрепление иммуитета. Документация, подтверждающая нетрудоспособность человека. Практические работы: «Уход за инфекционными больными».

Создание изделий из технических и поделочных материалов (4 часа).

Стили одежды. мода. Современные направления моды в одежде. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением. Выбор индивидуального стиля в одежде. Определение собственного размера одежды и обуви. Практические работы: «Определение собственного размера одежды и обуви», Экскурсия в магазин «Одежда».

Технологии ведения дома (6 часов).

Удаление загрязнений с одежды бытовыми средствами. Средства и правила выведения пятен. Правила безопасности. Интерьер жилых помещений и их комфортность. Современные стили в оформлении жилых помещений. Подбор средств оформления интерьера жилого помещения с учетом запросов и потребностей семьи и санитарно-гигиенических требований. Требования к подборке штор, светильников. Сохранение жилищного фонда. Санитарная уборка жилища.

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 часа).

Назначение авиатранспорта. Виды. Аэропорт. Службы аэропорта. Маршруты. Опасные ситуации на транспорте. Правила поведения в аэропорте, во время полета. Приобретение билетов на самолет. Практические работы: «Приобретение билетов на самолет».

Торговля (5 часов).

Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок. Значение ярмарок. Ярмарки Самарской области. Магазины по сниженным ценам, эконом-класса. Экскурсия в магазин.

Кулинария (11 часов).

Влияние технологий обработки пищевых продуктов на здоровье человека. Профессии, связанные с производством и обработкой пищевых продуктов. Диетическое питание. Меню диетического питания. Питание детей ясельного возраста. Меню для детей. Национальная кухня. Традиционные национальные (региональные) блюда. Приготовление национальных блюд. Виды сервировки праздничного стола. Меню праздничного стола. Практические работы: «Составление меню для детей», «Приготовление супа харчо», «Сервировка праздничного стола», «Составление меню праздничного стола».

Культура поведения (4 часа).

Адекватность поведения в обществе. Прием гостей. Анализ ситуаций. Правила хорошего тона.

Семья (6 часов).

Российская семья. Условия создания семьи. Основы семейных взаимоотношений. Конфликты в семье, пути их преодоления. Распределение обязанностей по ведению семейного хозяйства. Планирование бюджета семьи. Формы организации досуга и отдыха в семье. Семейные традиции. Практические работы: «Расчет бюджета на месяц».

Учреждения (3 часа).

Предприятия бытового обслуживания, их значение. Правила пользования услугами химчистки, стоимость услуг. Профессии работников химчистки.

Средства связи (4 часа).

Виды связи. Виды денежных переводов, их стоимость, скорость. Практические работы: «Заполнение бланков на отправку денежного перевода». Экскурсия на почту.

Современное производство и профессиональное образование (13 часов).

Учреждения и отделы по трудоустройству. Поиск информации о путях получения профессионального образования и трудоустройства. Оформление на работу (временно, постоянно), необходимые документы. Пути получения профессионального образования. Виды учреждений профессионального образования. Региональный рынок труда и образовательных услуг. Учет качеств личности при выборе профессии. Деловые бумаги (анкета, автобиография, заявление, расписка, докладная, доверенность), их составление. Правила перехода с одной работы на другую, необходимые документы. Предоставление отпуска. Закон, права, обязанности. Местонахождение предприятий, где требуется рабочая сила. Возможности трудоустройства. Практические работы: «Написание автобиографии», «Написание заявления», «Написание докладной». Экскурсия в Центр занятости населения Приволжского района.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для учителя:

- Т.А.Девяткова «СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях УШ вида» (Москва, Владос, 2005),
- В.В.Воронкова «СБО учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе УШ вида» (Москва, Владос, 2006),
- Л.А.Бабушкина «СБО, поурочные планы по программе В.В.Воронковой, 5 класс» (Волгоград, Учитель, 2013),
- С.А.Львова «Практический материал к урокам СБО в СКОШ УШ вида» (Москва, Владос, 2005),
- С.А.Львова «Справочник выпускника» (Москва, Владос, 2009),
- В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5-9 классы» (Москва, Владос, 2013).
- В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 6 класс» (Москва, Владос, 2014),
- В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 8 класс» (Москва, Владос, 2014),
- В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 9 класс» (Москва, Владос, 2014),
- В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5 класс» (Москва, Владос, 2014),
- В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 7 класс» (Москва, Владос, 2014),

Материально-техническое обеспечение.

- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Интерактивная доска
- Цифровые образовательные ресурсы
- Интернет-ресурсы:

- www.openclass.ru
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/eb17b17a-6bcc-01ab-0e3a-a1cd26d56d67/>
- <http://old.internet-school.ru> (интернет-школа просвещение.ru)
- www.skillopedia.ru (видеоуроки)
- <http://festival.1september.ru/>
- Компьютерные презентации к урокам
- Кабинет для приготовления пищи