

Рассмотрено
На заседании МС

Протокол № 6
от «30» 08 2024 г

Согласовано
Зам. директора по УВР

Адамова М.В

Утверждаю
Директор школы

Адамов В.И
Приказ №
от 31.08. 2024 г

Адаптированная общеобразовательная программа по С БО
для детей ОВЗ (легкая умственная отсталость) - 7 и 9 классе
Инклюзивное обучение (на дому)

Предмет (курс) – СБО

(реализуется в 7 и 9 классе)

Количество часов – 1 час в неделю (на дому)

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 21.09. 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Социально-бытовая ориентировка»
для обучающегося с лёгкой умственной
отсталостью (вариант 1) 7 класса
индивидуально на дому

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» составлена на основе: «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9кл.: в 2 сб.», / Под редакцией В.В. Воронковой.-8 – е изд. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013.

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы,

направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы 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, экономное и бережное отношение к продуктам и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду.

Формы и методы реализации программных задач.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов и др.

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Практические работы:

- мытье тела и волос под присмотром взрослых;
- подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния (жирные, сухие, нормальные);
- просмотр учебных кинофильмов о гигиене подростков.

Одежда и обувь:

Значение продления срока служения одежды. Виды шtopки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

Практические работы:

- ремонт одежды: шtopка и наложение заплат;
- стирка мелких изделий из белой хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины;
- стирка изделий из шелка — в ручную.

Питание:

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.

Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

Практические работы:

- приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

Семья:

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

Практические работы

- оказание помощи детям в одевании на прогулку;
- разучивание тихих и подвижных игр.

Культура поведения:

Практическая работа

Изготовление несложных подарков.

Жилище:

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

Практическая работа

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

Транспорт:

Железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

Торговля:

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

Экскурсия

Экскурсия в промтоварный магазин.

Средства связи:

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

Практическая работа:

Заполнение бланков на отправку бандеролей.

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

Обучающиеся должны уметь:

- заполнять бланки на отправку бандеролей;
- составлять опись посылаемых предметов;

Медицинская помощь.

Обучающиеся 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 оказания первой медицинской помощи при ушибах.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться термометром;

- готовить отвары и настои из лекарственных растений.

Поурочное планирование уроков СБО в 7 классе 33 часа

Дата	№ урока	Тема урока	Цели урока	Вид урока	Словарь	Практическая работа
1 четверть (7 часов)						
Вводное занятие – 1 час						
	1	Вводный инструктаж по охране труда учащихся в кабинете СБО.	Уточнить и обобщить правила по ТБ работы в кабинете СБО.	Вв	ТБ	
Личная гигиена – 3 часа						
	2	Вводное занятие. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Особенности ухода за кожей лица, волосами.	Формировать представления о значении правильного режима дня. Учить правилам личной гигиены девушки и юноши. Учить правилам ухода за кожей лица, волос и уметь ухаживать за кожей лица и волосами. Учить определять тип кожи и волос.	Вв К	Личная гигиена. Тип волос. Тип кожи.	

3	<p>Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.</p>	<p>Учить подбирать мыло и шампунь с учетом состояния волос.</p> <p>Учить подбирать средства от перхоти и выпадения волос.</p> <p>Учить ими пользоваться.</p>	<p>П</p> <p>К</p>	<p>Бальзам.</p> <p>Шампунь от перхоти.</p>	<p>Мытье головы.</p> <p>Нанесение крема.</p>
4	<p>Обобщение пройденной темы.</p> <p>Тестирование.</p>	<p>Обобщение зун по темам.</p>	<p>О</p>		<p>Тест.</p>

Одежда и обувь – 5 часов

5	<p>Значение продления срока службы одежды.</p> <p>Виды шtopки.</p> <p>Ремонт одежды: шtopка.</p> <p>Практическая работа.</p>	<p>Дать представление о значении продления срока служения одежды.</p> <p>Учить видам шtopки и умению ремонтировать одежду.</p>	<p>СНЗ</p> <p>П</p>	<p>Шtopка.</p>	<p>Практическая работа.</p>
6	<p>Наложение заплат.</p> <p>Практическая работа.</p>	<p>Формировать умения ремонтировать одежду наложением заплат.</p> <p>Повторить санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды.</p>	<p>К</p> <p>П</p>	<p>Заплата.</p>	<p>Наложение заплат.</p>

	10	Виды питания. Значение первых, вторых блюд.	Познакомить с видами питания, их особенностями. Дать понятие значения первых и вторых блюд.	СНЗ К	Первое блюдо. Второе блюдо.	
	11	Приготовление первых и вторых блюд из овощей, рыбных и мясных блюд. Приготовление щей из свежей капусты. Практическая работа.	Формировать представление о способах обработки овощных, мясных, рыбных продуктов. Последовательнос ть приготовления блюд. Учить готовить обед. Учить готовить первое блюдо по рецепту из доступных продуктов.	К П	Щи	Приготовлен ие щей.
	12	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Пользование мясорубкой. Практическая работа.	Закрепить знания правил безопасности при использовании механических и электробытовых приборов. Учить пользоваться: мясорубкой, теркой, миксером. Научить пользоваться электроплитой. Практически закрепить умение детей пользоваться мясорубкой.	К П	Мясорубка. Терка. Миксер.	Пользование мясорубкой.

А
С
К

	13	Сервировка стола к обеду. Практическая работа. Составление меню к обеду.	Учить сервировать стол к обеду. Учить составлять меню к обеду.	П	Меню.	Сервировка. Составление меню.
	14	Приготовление киселя. Практическая работа. Обобщение пройденной темы.	Учить детей по технологической карте готовить кисель. Обобщение зун по темам.	П О	Кисель.	Приготовлен ие киселя. Тестирование
Семья – 2 часа						
	15	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми – умывание, одевание, обувание, причёсывание и в соблюдении чистоты и порядка в школе, интернате, дома.	Знакомить с правилами по уходу за младшими детьми. Учить одевать первоклассников на прогулку. Учить помогать младшим детям прибрать игрушки.	СНЗ К	Умывание. Одевание. причёсывание.	
<u>3 четверть (9 часов)</u>						
	16	Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с младшими школьниками. Практическая работа.	Расширить знания о тихих и подвижных играх. Научить разучивать с первоклассниками тихие и подвижные игры. Объяснять детям младшего возраста правила	К. П	Тихие игры. Подвижные игры.	Игры с младшими.

Транспорт – 1 час.

17	<p>Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проездов до разных пунктов. Формы приобретения железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения.</p>	<p>Иметь представление о назначении вокзалов и основных служб (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожидания, комната матери и ребенка, буфет, ресторан). Знать функции железнодорожного транспорта. Иметь представление о приобретении железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону). Знать виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий). Знать примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния.</p>	СНЗ К.	<p>Вокзал. Справочная служба. Расписание. Вагоны: общий, плацкартный, купейный.</p>	
----	---	--	-----------	---	--

Культура поведения – 3 часа

18	Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа); подарки.	Формировать правила поведения при встрече. Знать формы отказа. Учить выбирать подарки. Выбирать подходящую одежду для визита в гости.	СНЗ К	Приглашение . Отказ. Визит. Гости. Подарки.	
19	Подарки. Изготовление несложных сувениров. Практическая работа.	Учить выбирать подарки и правильно их дарить. Уметь изготовить подарок своими руками.	П	Сувенир.	Изготовление сувениров.
20	Сюжетная игра «В гости...». Обобщение пройденной темы. Тестирование.	Учить дарить подарки, культурно вести себя в гостях Обобщить зун по темам.	П О		Игра. Тестирование

Жилище –3 часа

21	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Практическая работа. Сухая и влажная уборка помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету.	Сформировать представление о последовательности проведения регулярной и сезонной уборки. Учить убирать жилые помещения. Учить применять на практике знания по уборке помещения. Учить способам ухода за окнами и периодичность, утеплять окна.	СНЗ П К	Регулярная уборка. Сезонная уборка. Утеплитель.	Сухая и влажная уборка.
----	--	---	---------------	---	-------------------------

	22	<p>Практическая работа.</p> <p>Пользование пылесосом и уход за ним.</p> <p>Санитарная обработка помещения в случае необходимости.</p>	<p>Выявить умения пользования пылесосом и навыки ухаживания за ним. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Учить обрабатывать помещения.</p> <p>Соблюдать меры осторожной работы с обрабатывающим и материалами.</p>	<p>П</p> <p>К</p>	<p>Хлорка.</p> <p>Доместос</p> <p>Мыльный раствор.</p>	<p>Пользование пылесосом.</p>
	23	<p>Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер).</p> <p>Практическая работа. Мытье полов.</p> <p>Обобщение пройденной темы.</p> <p>Тестирование.</p>	<p>Учить ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства.</p> <p>Учить пользоваться средствами для мытья полов.</p> <p>Обобщение зун по темам.</p>	<p>К</p> <p>П</p>		<p>Мытье полов.</p> <p>Тестирование</p>
Торговля – 2 часа						

24	<p>Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо. Их назначение. Экскурсия в магазин. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.</p>	<p>Расширить представления детей о назначении универмага и универсама, их отличие. Учить отличать сельмаг от сельпо. Познакомить с отделами магазина. Дать представление о стоимости мебели, ковра, телевизора и др.</p>	СНЗ Э	Сельмаг. Сельпо. Стоимость.	Экскурсия.
----	---	--	----------	-----------------------------------	------------

4 четверть (9 часов)

	25	<p>Порядок приобретения: выбор товара, рассматривание, выяснение назначения, принципа действия; примерка одежды и обуви, головного убора, оплата в кассе, получение чека или его копии. Обобщение пройденной темы. Тестирование.</p>	<p>Формировать умение найти нужный товар. Учитывать приобретать товар с учетом необходимости. Обобщение зун по темам.</p>	К О		Тестирование
	26	<p>Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку бандероли. Упаковка бандероли.</p>	<p>Формировать представление о видах бандеролей, перечень предметов, посылаемых бандеролью. Выявить практические умения заполнения бланков. Умения упаковывать бандероли</p>	СНЗ П	Бандероль. Простая. Ценная. Упаковка.	Заполнение бланков и упаковка бандероли.

27	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку посылки. Упаковка посылки. Обобщение пройденной темы. Тестирование.	Формировать знания о посылке, перечне предметов посылаемых посылкой. Познакомить с максимально допустимым весом. Выявить практические умения заполнения бланков на отправку посылки. Обобщить зун по темам.	К П О	Посылка.	Заполнение бланков и упаковка посылки.
Учреждения, организации и предприятия – 4 часа					
28	МТМ. Значение для жителей. Экскурсия на МТМ.	Познакомить с местонахождением МТМ, с названием цехов, профессиями. Закрепление зун полученных на теоретическом занятии	СНЗ Э	МТМ, слесарь, токарь, зав. МТМ.	Экскурсия.
29	Центральная котельная. Экскурсия в котельную.	Формировать представление о работе котельной. Учить обращаться с вопросами к работникам котельной.	К Э	Котельная, кочегар.	Экскурсия в котельную.
30	Гараж. Значение для жителей села. Экскурсия в гараж.	Знать о работе гаража. Знать местонахождение гаража, время работы, основные	К Э	Гараж, завгар, механик.	Экскурсия в гараж.

			функции.			
	31	Сушилка. Назначение. Экскурсия. Обобщающий урок.	Формировать знания детей о работе сушилки. Обобщить зун по темам.	К О	Сушилка.	Экскурсия. Тестирование
Медицинская помощь – 3 часа						
	32	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран, при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы, укусы насекомых).	Расширить знания детей о видах доврачебной помощи, правила обработки ран.	СНЗ	Порез, ссадина, ушиб.	
	33	Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывихи, перелом.	Учить пользоваться лекарственными растениями. Учить применять на практике меры по предупреждению переломов.	К	Лекарственные растения. Перелом, вывих	