

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки республики Марий Эл  
ГБОУ Республики Марий Эл «Звениговская санаторная школа-интернат»

«Рассмотрено»  
На заседании МО учителей  
школы-интернат  
Протокол №1 от 29.08. 2022

«Согласовано»  
Завуч по УВР  
Геронтьева И.Б.  
«30» августа 2022

«Утверждаю»  
И.о директора школы интернат  
Геронтьева И.Б.  
Приказ № 14  
от «30» августа 2022



**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Социально-бытовая ориентация»  
на 2022-2023 учебный год для обучающихся 7 класса с  
интеллектуальными нарушениями**

**Составитель:**  
Арзикеева Анна Вениаминовна  
Социальный педагог

г. Звенигово, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа составлена на основе:

- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида./ под редакцией Воронковой В. В., авторы О. И. Бородина, В.М. Мозговой, «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2011 г. и допущена Министерством образования и науки Российской Федерации
- Закона РФ «Об образовании в РФ» от 10.07.1992г. № 273 ( в ред. От 21.12.2012г).
- Учебного плана школы

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. 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 общего развития учащихся.

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

**Цель** программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

**Задачи** предмета социально – бытовая ориентировка:

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Количество часов в неделю – 2 часа, в год – 68 часов, отведенных на выполнение практической части – 28 часов, экскурсии – 5 часов.

**Содержание курса реализуется с помощью учебников, пособий:**

1. Картушина Г.Б. «Домоводство»;
1. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л. «Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) учреждениях 8 вида»;
2. Воронкова В.В «Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе»;
3. Волчек Н.М. «Современная энциклопедия домашнего хозяйства»;
4. Маллер А.Р. «Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии».

**Задачи курса:**

- Формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем. Воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи, творческого отношения к домашнему труду. Расширение кругозора о культуре питания, формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты, приготовить блюда, эстетически их оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшения их.

**Содержание программы по СБО**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>		
<b>2.</b>	<b>Личная гигиена.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
2.1	Особенность и значение личной гигиены.	1	--	
2.2	Уход за телом.	1	1	
2.3	Уход за волосами, определение типа волос.	1	1	
2.4	Уход за кожей лица.	1	--	
<b>3.</b>	<b>Жилище.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Виды и назначение жилых помещений.	1	1	

3.2	Требования гигиены к спальному месту.	1	1	
3.3	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	1	
3.4	Регулярная и сезонная уборка.	1	1	
3.5	Уход за полом, в зависимости от покрытия.	1	1	
3.6	Пылесос, устройство.	1	1	
<b>4.</b>	<b>Питание.</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
4.1	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	1	1	
4.2	Составление меню на неделю.	1	--	
4.3	Значение рыбы в питании.	1	1	
4.4	Первые блюда из рыбы	1	--	
4.5	Разнообразие вторых блюд из рыбы.	1	--	
4.6	Приготовление рыбы жареной.	1	1	
4.7	Техника безопасности на кухне.	1	--	
4.8	Соблюдение правил т/б при работе на кухне.	1	1	
4.9	Значение мяса в питании.	1	1	
4.10	Первые блюда из мяса.	1	--	
4.9	Разнообразие вторых блюд из мяса.	1	--	
4.10	Мясные полуфабрикаты.	1	1	
4.11	Горячие и холодные напитки.	1	--	
4.12	Приготовление третьих блюд.	1	1	
4.13	Использование механических и эл.бытовых приборов.	1	--	
4.14	Изучение инструкции по правилам пользования.	1	1	
<b>5.</b>	<b>Одежда и обувь.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
5.1	Значение продления срока служения одежды.	1	--	
5.2	Виды штопки. Наложение заплат.	1	1	
5.3	Использование бытовой техники при стирке х/б.	1	--	
5.4	Стирка из шелка вручную.	1	1	
5.5	Правила и приемы глажения белья.	1	--	
5.6	Утюжка брюк, спортивной одежды.	1	1	
5.7	Прачечная, виды услуг.	1	1	
5.8	Правила пользования прачечной.	1	--	Экскурсия.

<b>6.</b>	<b>Культура поведения.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
6.1	Правила приема приглашения в гости.	1	--	
6.2	Правила поведения при встрече гостей и расставании.	1	1	
6.3	Подготовка к поездке в гости.	1	--	
6.4	Правила вручения подарков.	1	1	
<b>7.</b>	<b>Торговля.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
7.1	Универмаги, отделы магазинов.	1	--	
7.2	Универсамы, отделы магазинов.	1	1	
7.3	Порядок приобретения товаров.	1	1	
7.4	Выбор товаров, рассматривание, выяснение назначен.	1	--	Экскурсия.
<b>8.</b>	<b>Семья.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
8.1	Помощь родителям в уходе за младшими детьми.	1	--	
8.2	Разучивание тихих и подвижных игр.	1	1	
<b>9.</b>	<b>Средства связи.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
9.1	Виды бандеролей.	1	--	
9.2	Упаковка и порядок отправления бандеролей.	1	1	
9.3	Посылки, виды упаковок.	1	--	
9.4	Правила отправления посылок, стоимость.	1	--	Экскурсия.
10.	Транспорт.	4	1	
10.1	Междугородный ж/дорожный транспорт.	1	--	
10.2	Вокзалы, их назначение.	1	1	
10.3	Виды пассажирских вагонов.	1	--	Экскурсия.
10.4	Формы приобретения билетов.	1	--	
<b>11.</b>	<b>Медицинская помощь.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
11.1	Виды доврачебной помощи.	1	--	
11.2	Первая медицинская помощь при травмах.	1	1	
11.3	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	--	
11.4	Использование растений при оказании ПМП.	1	1	
<b>12.</b>	<b>Учреждения и организации.</b>	<b>2</b>	<b>--</b>	

12.1	Промышленные предприятия поселка, города.	1	--	
12.2	Сельскохозяйственные предприятия.	1	--	Экскурсия.
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>28</b>	<b>5</b>

### Требования к уровню подготовки учащихся

#### должны знать:

- тип кожи и волос; правила ухода за кожей лица и волосами; подобрать мыло и шампунь, средство от перхоти и выпадения волос;
- виды питания и их особенности; значение первых и вторых блюд; правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи; правила безопасной работы мясорубкой, теркой, штопором, миксером, соковыжималкой; приготовление первых и вторых блюд по рецепту из доступных по цене продуктов;
- составить меню завтрака, обеда, ужина на день;
- правила ухода за младшими детьми; различие тихих и подвижных игр, знать сказки, детские песенки;
- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; способы и периодичность ухода за окнами; виды моющих средств, используемых при мытье окон; способы утепления окон; правила топki печей и заготовки топлива; правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;
- выбрать пункт назначения, определить время и место отправления. Рассчитать стоимость проезда на поезде в направлениях «туда и обратно» с учетом вида вагона и поезда; знать основные маршруты; правила безопасной поездки на железнодорожном виде транспорта.
- назначение универмага и универсама; различие между ними; стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др.
- подобных товаров;
- перечень предметов, посылаемых бандеролью, посылкой; максимальный вес почтового отправления; виды и способы упаковок; виды почтовых отправлений;
- меры по предупреждению несчастных случаев в быту; правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях;
- лекарственные травы и их назначение;

- местонахождение промышленных и сельхозпредприятий, поселка; название цехов, отделов, рабочих специальностей; виды выпускаемой продукции;
- особенности стирки белого и цветного белья; правила пользования моющими средствами; устройство стиральной машины и правила пользования ею; санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины; санитарно-гигиенические требования – последовательность и особенности глажения одежды из различных тканей, постельного белья, полотенца.

**должны уметь:**

- определить тип кожи и волос; подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; правильно ухаживать за лицом и волосами;
- ухаживать за младшими детьми; объяснять детям правила игр и играть с ними в тихие и подвижные игры; помогать младшим при уборке игрушек; рассказывать им сказки, петь детские песенки;
- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание старшим, сверстникам; приглашать на танец, поддерживать беседу и т.п., выбирать подарки; изготавливать простые сувениры; вручать и принимать подарки;
- убирать жилое помещение; мыть зеркала и стекла; утеплять окна; ухаживать за полом в зависимости от покрытия,
- используя химические средства; топить печку с учетом местных особенностей;
- пользоваться расписанием; определять стоимость проезда; покупать билет; обращаться за справкой; выполнять правила безопасности при поездке на железнодорожных видах транспорта; пользоваться камерой хранения багажа;
- определить месторасположение нужных товаров; выбрать продукцию в соответствии с её качеством, ценой;
- заполнять бланк на отправку бандеролей, посылки; составлять опись посылаемых предметов; упаковывать бандероль, посылку в твердую упаковку; определять стоимость почтовых отправлений;
- оказать первую помощь при переломах и вывихах; оказать первую доврачебную помощь при повышенной температуре;
- использовать лекарственные растения при оказании первой помощи; готовить отвары и настои из лекарственных трав;
- обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий и учреждений.