

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская школа-интернат»

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
Протокол №1 от 30.08.2023г.
Руководитель МО: *О.В. Третьякова*

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Т.С. Кононова
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора: *Т.С. Кононова*
Приказ № 359 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа по предмету
«Социально - бытовая ориентировка»
11 класс

Рассмотрена и утверждена на
Педагогическом Совете
Протокол №1 от 31.08.2023

Составитель:
Третьякова Ольга Владимировна
учитель

р.п.Лебяжье, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» (СБО) составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Лебяжьевская школа-интернат» (вариант 1).

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

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся 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 воспитанников и т. д.

Исходя из специфических особенностей региона, программа составлена на основе предмета СБО. Соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, в 11 классе учащиеся продолжают изучение тем, включенных в программы для 5-9 классов. Программа построена по тому принципу: опора на имеющиеся знания, умения и навыки, формирование на их базе новых, с расширением и углублением изученных ранее тем. Это позволяет учителю, при сообщении нового материала, использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов и др. В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

Занятия по СБО тесно связаны с уроками русского языка, чтения, математики, географии, трудового обучения, биологии. Для закрепления знаний, проверки умений и навыков в конце каждой четверти проводится самостоятельная работа или тестирование.

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;
- Расширить знания учащихся по разделам: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Жилище», «Семья», «Торговля», «Медицина», «Трудоустройство»
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Продолжительность обучения составляет один год, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ

Личная гигиена (12 часов)

ПТБ в кабинете СБО. Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Косметика. Что есть внешняя красота?

Уход за руками. Средства гигиены.

Факторы, влияющие на здоровье.

Средства укрепления здоровья. Иммунитет. Укрепление иммунитета.

Правила здорового образа жизни.

Личная гигиена – основа здорового образа жизни.
Личная гигиена – основа здорового образа жизни.
Санитарно – гигиенические правила ухода за полостью рта.
Гигиена светового режима. Гигиена чтения.
Способы сбережения здоровья.
Обобщающий урок по разделу «Личная гигиена»

Учащиеся **должны знать**: средства гигиены, о пользе и вреде окружающих факторов для здоровья, требования к внешнему виду молодых людей, способы сбережения здоровья, правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач.
Учащиеся **должны уметь**: культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома; выбирать косметические средства, украшения, подбирать причёску, одежду.

Одежда и обувь (8 часов)

Виды одежды. Стилль одежды, мода, обновление одежды(замена мелких деталей).
Значение ухода за одеждой. Устройство стиральной машины. Химчистка.
Средства для стирки одежды. Правила стирки. Ручная стирка изделий из шерсти (варежки).
Значение ухода за обувью. Чистка обуви всех видов.
Правила выполнения утюжки одежды в зависимости от свойств ткани.
Практическая работа: «Утюжка фартука, косынки, салфетки». ТБ при работе с утюгом.
Выбор одежды, обуви в соответствии с назначением.
Обобщающий урок по разделу: «Одежда, обувь».

Учащиеся **должны знать**: особенности стирки цветного и белого белья; правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины, последовательность утюжки одежды, назначение химчистки.

Учащиеся **должны уметь**: стирать бельё вручную и с помощью стиральной машины; гладить одежду и бельё, выбирать одежду и обувь в соответствии с назначением.

Питание (14 часов)

Диетическое питание. Гигиена приготовления пищи.
Блюда из круп, овощей. Отваривание картофеля.
Практическая работа: «Приготовление рассыпчатой гречневой каши».
Практическая работа: «Приготовление рассыпчатой гречневой каши».

Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи.
Практическая работа: «Распределение продуктов. Холодильник».
Практическая работа: «Приготовление молочного супа». ТБ при пользовании плитой.
Практическая работа: «Приготовление молочного супа». ТБ при пользовании плитой.
Практическая работа: «Приготовление фруктового салата». ТБ при работе ножом, с тёркой.
Практическая работа: «Приготовление фруктового салата». ТБ при работе ножом, с тёркой.
Практическая работа: «Чистка кухонной посуды». Соблюдение ТБ.
Механическая обработка овощей, фруктов. Соблюдение ТБ.
Практическая работа: «Приготовление какао». ТБ в кабинете СБО.
Практическая работа: «Рисовая молочная каша».

Учащиеся **должны знать**: способы обработки овощных, мясных, продуктов; последовательность приготовления блюд; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на кухне, распределение продуктов в холодильнике; правила пользования столовыми приборами.
Учащиеся **должны уметь**: резать ножом продукты, готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду, мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду.

Культура поведения (8 часов)

Правила поведения в общественных местах.
Внешний вид молодых людей. Как одеваться, идя в гости.
Приём гостей. Искусство делать подарки.
Приём гостей:(сервировка стола и вручение подарков). Практическая работа.
Семейные праздники. День рождения (поздравление, сервировка стола и т.д.).
Правила хорошего тона в общении с родными, друзьями. Знакомство родителей с новыми друзьями.
Правила хорошего тона в общении со знакомыми.
Обобщающий урок по разделу: «Культура поведения»

Учащиеся **должны знать**: правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила вручения и приёма подарков, правила хорошего тона в общении.
Учащиеся **должны уметь**: выбрать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарок, вручать и принимать подарки.

Жилище(4 часа)

Гигиенические требования к жилому помещению. Последовательность уборки.
Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир.

Виды жилых помещений в городе и деревне.
Почтовый адрес дома и школы-интерната.

Учащиеся **должны знать**: виды жилых помещений, правила и периодичность уборки кухни, санузла, гигиенические требования к жилому помещению, почтовый адрес своего дома и школы;
Учащиеся **должны уметь**: писать адрес на конвертах.

Семья(4 часа)

Российская семья, условия создания семьи. Семейные традиции.
Бюджет семьи. Источники доходов.
Коммунальные платежи. Плата за электроэнергию.
Отношения между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям.

Учащиеся **должны знать**: о порядке и условиях заключения и расторжения брака, основах семейных отношений, семейных традициях, организации отдыха и досуга в семье; морально-этических нормах взаимоотношений в семье.
Учащиеся **должны уметь**: анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

Торговля (6 часов)

Специализированные магазины.
Отделы промтоварных магазинов. Сюжетно - ролевая игра «Магазин».
Различие рынка и магазина.
Выбор необходимого товара. Его стоимость. Экскурсия.
Ассортимент и стоимость товара. Культура общения между работниками торговли и покупателями.
Практическая работа: «Упражнения в оплате товара».

Учащиеся **должны знать**: отделы рынка, цены на отдельные товары, отличие цен на рынке и в магазине, правила сдачи вещей в скупку.
Учащиеся **должны уметь**: выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупок.

Медицина (2 часа)

Запись на прием к врачу. Вызов врача на дом.
Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах.

Учащиеся **должны знать**: как записаться на прием к врачу, вызвать врача на дом, назначение страхового полиса, порядок его получения
Учащиеся **должны уметь**: записываться на прием к врачу, оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах

Трудоустройство (6 часов)

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.

Учреждения и отделы по трудоустройству.

Как получить профессию.

Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу.

Отдел кадров. Выполнение правил трудового распорядка.

Обобщающий урок по разделу: «Трудоустройство».

Учащиеся **должны знать**: отвечают ли личностные данные требованиям выбранной профессии, учреждения и отделы по трудоустройству, местонахождение и название предприятий; виды документов, необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Учащиеся **должны уметь**: соотносить выбранную профессию со своими возможностями, писать заявление, автобиографию, обращаться в отдел кадров.

Повторение (4 часа)

Обувь. Практическая работа: «Чистка кожаной обуви».

Питание. Практическая работа: «Приготовление овощного супа. Заваривание чая».

Учреждения по трудоустройству.

Обобщающий урок по разделу: «Повторение».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические	Экскурсии
1.	Личная гигиена	12	6	
2.	Одежда и обувь	8	5	
3.	Питание	14	11	
4.	Культура поведения	8	4	
5.	Жилище	4	2	

6.	Семья	4	2	
7.	Торговля	8	6	1
8.	Трудоустройство	8	4	1
9	Повторение	4	3	
	Всего часов:	68	43	2

Содержание курса реализуется с помощью учебников, пособий:

1. Картушина Г.Б. «Домоводство», учебное пособие для учащихся.
2. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л.«Социально – бытовая ориентировка в спец. (корр.) общеобразовательных учреждениях 8 вида».
3. М. В. Антонова «Основы гигиены учащихся».
4. Симоненко В.Д. «Технология, 5 - 8 класс».
5. Гладкая В.В. «Социально-бытовая подготовка воспитанников спец. (корр.) ОУ 8 вида».
6. Цимболенко Н.А. «Азбука быта и поведения».
7. Маковер М.Д. «Уход за жилищем и домашними вещами».
8. Волчек Н.М. «Современная энциклопедия домашнего хозяйства»;
9. Маллер А.Р. «Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии».

Интеграция с другими предметами:

- 1) русский язык, чтение;
- 2) окружающий мир;

- 3) география;
- 4) трудовое обучение;
- 5) биология;
- б) математика.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК.

ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.

ОЦЕНКА «5» - за работу без ошибок, но допускаются исправления самим учеником;

ОЦЕНКА «4» - за работу с 1-2 ошибками;

ОЦЕНКА «3» - за работу с 3-5 ошибками;

ОЦЕНКА «2» - за работу с 6-8 ошибками.

При небрежном выполнении работ, большом количестве исправлений, искажений в напечатании букв, оценка снижается на один балл.

При выставлении итоговой оценки учитывается как уровень знаний ученика, так и овладение им практическими умениями.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. И. Аасамаа «Как себя вести». Махачкала, Дагучпедгиз, 1982 г.
2. О.В. Белоножкина «Инсценированные классные часы в начальной школе: Как быть здоровым». Волгоград, 2007 г.
3. Н.М. Волчек «Современная энциклопедия домашнего хозяйства». Минск, 1999 г.
4. В.В. Воронкова «Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе». Пособие для учителей. Москва, 1994 г.
5. В.В. Воронкова «Программы спец. (корр.) ОУ 8 вида». Москва, Владос, 2013 г.

6. В.В. Гладкая «Социально – бытовая подготовка воспитанников спец. (корр.) общеобразовательного учреждения 8 вида»,
НЦ ЭНАС, 2006 г.
7. Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова «Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных
учреждениях 8 вида», Г.И.Ц. «Владос», Москва, 2004 г.
8. Е.Н. Дубровская «Игровые классные часы 5 – 9 класс». Москва, 2007 г.
9. М.А. Замотина «Особенности национального застолья», 2000 г.
10. Н.И. Иванов «Пособие для продавца». Москва, 1979 г.
11. В. Иванова «Этикет для девочек», 2006 г.
12. А.И. Ицкова «Наш быт глазами врача». Москва, 1991 г.
13. Г.Б. Картушина «Домоводство». Учебное пособие для учащихся вспомогательной школы. Москва, 1966 г.
14. Б.А. Куган «Сборник дидактических игр», Курган, 1995 г.
15. О.И. Кияткина «Этикет и сервировка стола», 2002 г.
16. А.Я. Лабзина, Е.В. Васильченко «Обслуживающий труд» 4, 5, 6, 7, 8, 9 класс. Москва, 1983 г.
17. М.Д. Маковер «Уход за жилищем и домашними вещами». Москва, 1969 г.
18. А.Р. Маллер «Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии». Москва, 2002 г.
19. В.Д. Симоненко «Технология» 5 класс, 6 класс, 7 класс, 8 класс. Москва, 2001 г.
20. М.И. Сахарова «Тесто в будни и праздники вместе с детьми», 2002 г.
21. В. Фадеева «Азбука домашнего хозяйства для девочек», 2000 г.
22. Н.А. Цимболенко «Азбука быта и поведения». Челябинск, 1988 г.
23. И. Черепанова «Домашний калейдоскоп», 1991 г.
24. С. Чернышева «500 полезных советов по дому», 1991 г.
25. А.М. Щербакова «Новая модель обучения в спец.(корр.) общеобразовательных учреждениях 8 вида,
Новые учебные программы и методические материалы», НЦ ЭНАС, 2002 г.
26. Журнал «Дефектология», №2, 1993 г., № 3, 1992 г.
27. Серия «Знакомство с окружающим миром и развитие речи».
Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей. Москва, 2008 г.
28. М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов «Основы безопасности жизнедеятельности», 9 класс, Москва, Астрель - АСТ, 2004 г.
29. Слайд - презентации на электронных носителях (разработки уроков).

