

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Управление образования Администрации Нижнетавдинского**  
**муниципального района**  
**филиал МАОУ "Велижанская СОШ" - "СОШ п. Березовка "**

Рассмотрено:  
на заседании ШМО Филиала МАОУ  
«Велижанская СОШ»-«СОШ  
п. Березовка»  
Руководитель ШМО  
 Н.П. Рябкова  
протокол № 1 от «31» августа 2024 г.

Согласовано:  
Директор Филиала  
МАОУ «Велижанская СОШ»-  
«СОШ п. Березовка»  
 О.Н. Громова  
«31» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Велижанская СОШ»  
 И.В. Ваганова  
«31» августа 2024 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Социально-бытовая ориентировка»**  
**для учащихся 7 класса**  
**с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными**  
**нарушениями)**

Составитель: Крутикова Л.А.  
учитель физики

## п. Березовка 2024

Количество часов:  
всего 68 часов; в неделю 2 часа

Учебный год: 2016 – 2017

Хонгорова Цыцыгма Дугаровна, учитель СБО  
(ФИО учителя, должность)

### ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:

программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.  
под редакцией В.В.Воронковой. Авторы коррекционного курса «СБО» В.И.Романина,  
Н.П.Павлова.

Рабочая программа для учащихся 7 класса разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта по социально-бытовой ориентировке С(К)ОУ VIII вида, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Она дает условное распределение учебных часов по крупным разделам курса, определяет минимальный набор практических работ.

### Структура рабочей программы по СБО

предусматривает следующие разделы:

- I. Пояснительная записка
- II. Основное содержание предмета, практические работы
- III. Требования к уровню подготовки обучающихся
- IV. Контрольно-измерительные материалы
- V. Приложение
- VI. Тематический план реализации рабочей программы по СБО

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### к рабочей программе по социально - бытовой ориентировке

**Цель курса социально – бытовой ориентировки:** практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся 7 класса с интеллектуальной недостаточностью

**Личностными результатами** изучения курса являются:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;

3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;

4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;

5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

**Метапредметными результатами** изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Характерными особенностями учебного предмета являются:

-практико-ориентированная направленность содержания обучения;

-применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;

-применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Независимо от технологической направленности обучения, программой предусматривается обязательное изучение общетрудовых знаний, овладение соответствующими умениями и способами деятельности; приобретение опыта практической деятельности по различным разделам программы.

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:** разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез. Занятия должны проводиться в кабинете СБО, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

**Основные содержательные линии выстроены** с учетом возрастных и психофизических особенности развития учащихся 7 класса, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать совершенствовать у детей с ограниченными возможностями здоровья необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит 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, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы

#### **Межпредметные связи:**

- СБО – русский язык /закрепление навыков письма при выполнении письменных работ/;
- СБО – математика /математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п./;
- СБО – география /знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий/;
- СБО – биология /знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления/;
- СБО – трудовое обучение /выполнение практических заданий по уходу за одеждой/.

Рабочая программа по СБО составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В.Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка» авторы: В.И. Романина, Н.П. Павлова). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010.

#### **7 класс**

| <b>№ п/п</b>  | <b>Название раздела</b>                 | <b>Количество часов</b> |
|---------------|---|-------------------------|
| 1             | «Личная гигиена»                        | 4ч                      |
| 2             | «Одежда и обувь»                        | 8ч                      |
| 3             | «Семья»                                 | 4ч                      |
| 4             | «Культура поведения»                    | 4ч                      |
| 5             | «Питание»                               | 12ч                     |
| 6             | «Жилище»                                | 4ч                      |
| 7             | «Транспорт»                             | 4ч                      |
| 8             | «Торговля»                              | 10ч                     |
| 9             | «Средства связи»                        | 6ч                      |
| 10            | «Медицина»                              | 8ч                      |
| 11            | «Учреждения, организации и предприятия» | 4ч                      |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>68 часов</b>         |

#### **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.
- Адрес местной префектуры, её назначение и услуги, названия отделов.

## **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.

## **VI. Контрольно – измерительные материалы.**

**Оценочная деятельность** состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

- Тестов
- Кроссвордов
- Буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий)
- Практических работ.

Контрольно - измерительный материал создается учителем в соответствии с психофизическими особенностями учащихся каждого класса.

В конце года проводится итоговая контрольная работа (итоговый контроль) по изученному материалу в виде теста.

### **Календарно-тематическое планирование по СБО**

| № урока           | Раздел, тема                                  | Количество часов |      | Дата проведения |       |
|-------------------|---|------------------|------|-----------------|-------|
|                   |   | подр.            | тема | по пл.          | пров. |
| <b>I четверть</b> |   |                  |      |                 |       |
| <b>I</b>          | <b>Личная гигиена</b>                         | <b>4</b>         |      |                 |       |
| 1-2               | Особенности личной гигиены в жизни подростка. |                  | 2    | 03.09.<br>04.09 |       |
| 3-4               | Особенности ухода за волосами кожей лица      |                  | 2    | 10.09           |       |

|             |   |           |   |                 |  |
|-------------|---|-----------|---|-----------------|--|
|             | Пользование шампунем в соответствии с типом волос   |           |   | 12.09           |  |
| <b>II</b>   | <b>Одежда и обувь</b>   | <b>8</b>  |   |                 |  |
| 5-6         | Значение продления срока служения одежды.<br>Виды штопки, наложение заплат.                                 |           | 2 | 17.09<br>19.09  |  |
| 7-8         | Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка вручную. |           | 2 | 24.09<br>26.09  |  |
| 9-10        | Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.   |           | 2 | 01.10<br>03.10  |  |
| 11-12       | Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.   |           | 2 | 08.10<br>10.10  |  |
| <b>III</b>  | <b>Семья</b>  | <b>4</b>  |   |                 |  |
| 13-14       | Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми   |           | 2 | 15.10<br>17.10  |  |
| 15-16       | Разучивание и проведение игр с младшими школьниками   |           | 2 | 22.10<br>24.10  |  |
| <b>IV</b>   | <b>Культура поведения</b>   | <b>4</b>  |   |                 |  |
| 17-18       | Правила приема приглашения в гости и формы отказа.  |           | 2 | 29.10<br>31.10  |  |
|             | <b>II четверть</b>  |           |   |                 |  |
| 19-20       | Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарки  |           | 2 | 12.11<br>14.11  |  |
| <b>V</b>    | <b>Жилище</b>   | <b>4</b>  |   |                 |  |
| 21-22       | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.  |           | 2 | 19.11<br>21.11  |  |
| 23-24       | Уход за полом, в зависимости от покрытия.   |           | 2 | 26.11<br>28.11  |  |
| <b>VI</b>   | <b>Транспорт</b>  | <b>4</b>  |   |                 |  |
| 25-26       | Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы.<br>Справочная служба.                                     |           | 2 | 02.12<br>04.12  |  |
| 27-28       | Виды пассажирских вагонов. Виды камеры хранения   |           | 2 | 09.12<br>11.12  |  |
| <b>VII</b>  | <b>Торговля</b>   | <b>10</b> |   |                 |  |
| 29-30       | Универмаги и универсамы, их назначение.   |           | 2 | 16.12<br>18.12  |  |
| 31-32       | Сельмаг и сельпо. Их назначение.  |           | 2 | 23.12<br>25.12  |  |
|             | <b>III четверть</b>   |           |   |                 |  |
| 33-34       | Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров   |           | 2 | 15.01.<br>20.01 |  |
| 35-36       | Порядок приобретения: выбор товара, рассматривание.<br>Хранение чека или его копии.                         |           | 2 | 22.01<br>27.01  |  |
| 37-38       | Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам,<br>прием товаров у населения.                                |           | 2 | 30.01<br>04.02  |  |
| <b>VIII</b> | <b>Средства связи</b>   | <b>6</b>  |   |                 |  |

|           |  |              |   |                |  |
|-----------|--|--------------|---|----------------|--|
| 39-40     | Виды бандеролей. Порядок их отправления  |              | 2 | 06.02<br>11.02 |  |
| 41-42     | Посылки. Виды упаковок.  |              | 2 | 13.02<br>18.02 |  |
| 43-44     | Стоимость отправления.   |              | 2 | 20.02<br>25.02 |  |
| <b>IX</b> | <b>Медицинская помощь</b>  | <b>8</b>     |   |                |  |
| 45-46     | Виды доврачебной помощи.   |              | 2 | 27.02<br>03.03 |  |
| 47-48     | Лекарственные растения в домашней аптечке.   |              | 2 | 05.03<br>10.03 |  |
| 49-50     | Первая медицинская помощь при травмах.   |              | 2 | 12.03<br>17.03 |  |
| 51-52     | Меры по предупреждению переломов   |              | 2 | 19.03<br>24.03 |  |
|           | <b>IV четверть</b>   |              |   |                |  |
| <b>X</b>  | <b>Питание</b>   | <b>12</b>    |   |                |  |
| 53-54     | Виды питания   |              | 2 | 07.04<br>09.04 |  |
| 55-56     | Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов                   |              | 2 | 14.04<br>16.04 |  |
| 57-58     | Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи |              | 2 | 21.04<br>23.04 |  |
| 59-60     | Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Приготовление винегрета                       |              | 2 | 28.04<br>30.04 |  |
| 61-62     | Запись рецептов.<br>Сладкие блюда. Приготовление компота   |              | 2 | 05.05<br>07.05 |  |
| 63-64     | Приготовление изделий из теста   |              | 2 | 12.05<br>14.05 |  |
| <b>XI</b> | <b>Учреждения, организации и предприятия</b>   | <b>4</b>     |   |                |  |
| 65-66     | Промышленные сельскохозяйственные предприятия  |              | 2 | 19.05<br>21.05 |  |
| 67-68     | Экскурсия  |              | 2 | 26.05<br>28.05 |  |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>68 ч.</b> |   |                |  |

### Список литературы для подготовки проведения учебных занятий по предмету СБО

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В.Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка» авторы: В.И. Романина, Н.П. Павлова). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010.
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.

3. Забрамная С.Д., Исаева Т.Н. Изучаем обучая. Методические рекомендации по изучению детей с тяжелой и умеренной умственной отсталостью.- М.: В.Секачев, ТЦ "Сфера", 2007.
4. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и методическими нарушениями развития: [программно-методические материалы] / [Бгажнокова И.М., Ульяновцева М.Б., Комарова С.В. и др.] ;под ред. И.М. Бгажноковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
5. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд.3-е испр. и доп.- М.: АРКТИ, 2005.
6. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 192 с. – (Коррекционная школа).
7. Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 576 с: илл.

#### **Учебные пособия для учащихся**

1. Технология: Учебник для учащихся 5 классов общеобразовательных учреждений (вариант для девочек). - 2-е издание, переработ./ Под ред. В.Д.Симоненко.- М.: ВЕНТАНА ГРАФ, 2005. - 192 с: илл.
2. Технология: Учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений (вариант для девочек). - 2-е издание, переработ./ Под ред. В.Д.Симо'ненко.-М.: ВЕНТАНА ГРАФ, 2004. - 208 с: илл.
3. Технология: Учебник для учащихся 7 классов общеобразовательных учреждений (вариант для девочек)/ Под ред. В.Д.Симоненко.- М.: ВЕНТАНА ГРАФ, 2004.-240 с: илл.
4. Технология: Учебник для учащихся 8 классов общеобразовательных учреждений/ Под ред. В.Д.Симоненко.- М.: ВЕНТАНА ГРАФ, 2003. - 240 с: илл.
- 5.Технология: Учебник для учащихся 8 классов общеобразовательных учреждений (вариант для девочек). - 2-е издание, переработ./ Под ред. В.Д.Симоненко.- М: ВЕНТАНА ГРАФ, 2005. - 208 с: илл.
6. Технология: Учебник для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений/ Под ред. В.Д.Симоненко.- М.: ВЕНТАНА ГРАФ, 2004. - 288 с: илл.