

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нагалыкская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Мандарханова Э.В.

Протокол № 5 от

«26» августа 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по УВР
МБОУ «Нагалыкская СОШ»

 Зандынова С.А.

«31» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Нагалыкская
СОШ»

 Хантаев Р.Н.

Приказ №136 от «31» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса
«Социально-бытовая ориентировка»
(5-9 класс 1 вариант)

составила: Мандарханова Э.В., учитель
биологии первой категории;

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Учебного плана МБОУ «Нагалыкская СОШ».

Занятия по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» 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.

В основе рабочей программы лежит принцип коррекционной направленности обучения. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего, речевого, и нравственного воспитания обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью в процессе овладения учебным предметом.

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. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, например, если в 5 классе по теме «Одежда и обувь» к концу года учащиеся должны знать только виды одежды и обуви, их назначение и уход за ними, то в 7 классе знания и умения в значительной степени расширены: особенности стирки одежды и белья, правила пользования стиральной машиной и моющими средствами, назначение прачечной и пользование ею. В 9 классе эта тема предусматривает овладение навыками определить размер одежды и обуви, стиль, гарантийные сроки носки, способы обновления одежды и т.п.

Программа включает в себя следующие разделы:

Личная гигиена

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила

техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению *словарного запаса*, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются все виды наглядности: *натуральная* (посуда, одежда, игрушки и др.); *образная* (рисунки, плакаты, картины); *символическая* (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); *графическая* (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); *схематическая* (схема линий метро, пассажирского транспорта).

Занятия по СБО тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Достичь желаемых результатов в процессе СБО учащихся с нарушением интеллекта в комплексе с учебной работой помогает организация воспитательной работы. Работа воспитателей и учителя СБО должна быть согласованной, скоординированной в действиях и планах.

Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателями или дома. Уровни социально-бытовой подготовленности:

1. Самостоятелен в пределах квартиры, во вне нуждается в постоянной помощи;
2. Самостоятелен в решении простейших социально-бытовых проблем, в более сложных случаях нуждается в помощи со стороны.
3. Самостоятелен в решении основных социально-бытовых проблем, нуждается в помощи только в особо сложных критических обстоятельствах.

Обучение ведется с опорой на личный опыт и знания учащихся.

Актуальность создания программы

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.

Программа составлена на основе предмета СБО. В неё внесены необходимые изменения, связанные с материальным обеспечением и нуждами школы-интерната.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, 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.

Для закрепления знаний, проверки умений и навыков в конце каждой четверти проводится самостоятельная работа или тестирование.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные **задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Основные формы и методы работы.

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

Практические работы – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в программе. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» 8 класс следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод *моделирования реальных сюжетных ситуаций* и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

Для занятий по СБО требуется разнообразный дидактический раздаточный материал. Остановившись на каждом разделе программы отдельно, можно использовать следующий минимальный перечень оборудования и методических пособий.

При изучении раздела «**Личная гигиена и здоровье**» учащимся предлагается выполнение практических работ, которые вполне могут быть осуществимы вне условий класса и во внеурочное время. Поэтому нецелесообразно содержать предметы личной гигиены на каждого ученика, можно обойтись одним образцом.

Желательно иметь:

- таблица о закаливании организма;
- демонстрационная таблица по правилам и приемам ухода за органами зрения;
- литература о пагубном влиянии курения и алкоголя;
- носовые платки, ножницы, расчески, ватные палочки, косметические салфетки;
- образцы косметических средств и средств гигиены.

Раздел «**Медицинская помощь**» требует наличие в кабинете аптечки первой медицинской помощи, других материалов:

- доврачебные препараты (градусник, тонометр);
- справочник младшего персонала;

- демонстрационный материал (больничный лист, справка);
- таблица с лекарственными растениями, гербарий;
- наиболее часто употребляемые лекарственные растения.

Оборудование кабинета СБО по разделу «**Жилище**» определяется в целом эстетическим оформлением кабинета:

наличие ковра или паласа, настольные лампы, общая цветовая гамма и т.д. Бывая дома, дети, как правило, не выполняют каких-либо постоянных поручений, домашних обязанностей, даже таких простых, как вытереть пыль, полить цветы, подмести и вымыть пол. Условия для обучения в кабинете должны обеспечить возможности школьников в приобретении определенных знаний и умений по данной теме, одновременно расширяя их кругозор. При изучении раздела «Жилище» необходимым оборудованием является все, что находится в кабинете СБО:

- кухня, жилая комната, прихожая;
- индивидуальные карточки для заполнения почтового адреса;
- иллюстрированные журналы с различными видами жилья и подсобных помещений;
- иллюстрированные журналы с различными видами мебели;
- демонстрационный материал моющих средств;
- Жилищный кодекс РФ.

Изучение раздела «**Одежда и обувь**» требует наличия в кабинете электробытового оборудования. Необходимы утюг и гладильная доска, а также:

- щетки для одежды;
- демонстрационный набор обуви, одежды по сезонам, головные уборы;
- вешалки, пуговицы, нитки, иглы;
- фартуки, косынки.

Наибольшее количество практических работ содержит раздел «**Питание**». Хорошо оборудованная зона кухни должна обеспечивать соблюдение всех правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм. Дидактическая наглядность:

- таблица продуктов, составляющая рацион питания;
- график режима питания в школе, школьное меню;
- методический демонстрационный материал – посуда, кухонные приборы, сервиз чайный и сервиз столовый;
- набор альбомов, таблиц и другой литературы о вкусной и здоровой пищи;
- механические и электробытовые приборы.

Для изучения раздела «**Транспорт**» нужно иметь:

- книги и брошюры по правилам дорожного движения;
- различные демонстрационные виды проездных билетов;
- образцы расписания поездов, самолетов, пригородных автобусов и других транспортных средств;
- индивидуальные раздаточные знаки дорожного движения;

географическую карту местности для определения маршрутов.

Выполнение практических заданий по темам раздела «**Средства связи**» вызывает трудности при заполнении различных бланков и написании адреса на конверте. Поэтому раздаточный и демонстрационный материал должен быть адаптирован для восприятия умственно отсталых школьников. Необходимо увеличить размеры используемых на почте бланков, сделав доступным для чтения особо мелкий шрифт.

Также требуется:

- демонстрационные почтовые конверты, телеграммы, переводы, бланки для отправок бандеролей, посылок;
- индивидуальные раздаточные тексты писем и телеграмм;
- каталог (виды связи: сотовая, автоответчик, компьютер, факс);
- телефонные справочники.

Изучая раздел **«Предприятия, организации, учреждения»**», учащиеся должны знать местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия, детских садов, дома культуры, больницы, а также ознакомиться с их назначением, видами работ и услуг, обязанностями сотрудников.

Используется дидактический материал:

- демонстрационный перечень дошкольных учреждений района, школ, училищ;
- демонстрационный перечень школьных кружков;
- демонстрационный перечень видов рабочих специальностей;
- телефонный справочник.

Изучение раздела **«Семья»** предусматривает создание реальной домашней обстановки и семейных отношений.

Оборудование:

- фотоальбомы, фотоаппарат;
- Семейный кодекс РФ
- демонстрационный и раздаточный материал (куклы);
- пеленальный столик, пеленки, детская ванночка;
- литература по уходу за грудными детьми;
- игрушки, набор детской посуды.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы по социально-бытовой ориентировке воспитанники:

- научатся правилам ведения домашнего хозяйства;
- получат практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- скорректируется личностное развитие и подготовка их к самостоятельной жизни.

**Учебно-тематический план.
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количес тво часов всего	Практическ ие работы	Контро льные работы
1	Вводное занятие	1		
2	Личная гигиена	5		
2.1	Личная гигиена	1		
2.2	Личные вещи	1		
2.3	Гигиена зрения	1		
2.4	Личная гигиена (<i>практическая работа</i>)		1	
2.5	О вреде курения, алкоголя	1		
3.	Культура поведения	4		
3.1	Осанка.	1		
3.2	Формы обращения с просьбой	1		
3.3	Правила поведения за столом	1		
3.4	Культура поведения (<i>практическая работа</i>)		1	
4	Семья.	2		
4.1	Состав семьи учащегося	1		
4.2	Практическая работа «Генеалогическое древо»		1	
5	Одежда и обувь	5		
5.1	Виды одежды	1		
5.2	Чистка одежды, сушка	1		
5.3	Виды обуви. Чистка, хранение обуви	1		
5.4	Виды головных уборов	1		
5.5	Одежда и обувь. Практическая работа		1	
6	Жилище	3		
6.1	Виды жилых помещений	1		
6.2	Виды жилья. Варианты квартир	1		
6.3	Понятие «Почтовый адрес». Почтовый адрес школы, дома. Практическая работа		1	
7	Транспорт	2		
7.1	Виды транспортных средств, поведение в транспорте.	1		
7.2	Правила и знаки дорожного движения	1		
8	Торговля	4		
8.1	Виды и значение торговых предприятий, отделы продовольственных товаров			
8.2	Виды товаров			
8.3	Срок годности продуктов питания			
8.4	Торговля. Практическая работа		1	
9	Питание.	8		
9.1	Значение питания в жизни человека	1		
9.2	Кухонные принадлежности	1		
9.3	Уход за посудой. Практическая работа	1	1	
9.4	Рецепт. Бутерброды	1		
9.5	Питание. Практическое занятие.		1	
9.6	Завтрак.	1		
9.7	Нарезка хлеба, овощей	1		

9.8	Сервировка стола к завтраку.	1		
	Итого:	34		

Учебно-тематический план.

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	Практические работы	Контрольные работы
1	Личная гигиена	4		
1.1	Закаливание организма	1		
1.2	Гигиена зрения	1		
1.3	Выбор сезонной одежды, головного убора, обуви. Практическая работа		1	
1.4	О вреде наркотиков и токсических веществ	1		
2	Культура поведения	4		
2.1	Поведение в музее, библиотеке	1		
2.2	Поведение в кинотеатре, театре	1		
2.3	«Мы в театре», практическая работа		1	
2.4	Способы ведения разговора	1		
3	Семья.	2		
3.1	Место работы членов семье	1		
3.2	Права и обязанности членов семьи	1		
4	Одежда и обувь	8		
4.1	Значение опрятного вида человека	1		
4.2	Правила пришивания крючков, пуговиц, вешалок	1		
4.3	Запирание распоровшегося шва	1		
4.4	Пришивание пуговиц, крючков, петел, вешалок. Практическая работа		1	
4.5	Ручная бумажной ткани	1		
4.6	Глажение мелких изделий	1		
4.7	Стирка и глажение изделий из хлопчатобумажной ткани вручную. Практическая работа		1	
4.8	Итоговый урок	1		
5	Жилище	9		

5.1	Гигиенические требования к жилому помещению			
5.2	Пылесос			
5.3	Повседневная сухая уборка			
5.4	Повседневная влажная уборка			
5.5	Уход за мебелью			
5.6	Чистка мягкой мебели			
5.7	Мытье зеркал.окон			
5.8	Утепление окон			
5.9	Уборка помещений. Практическая работа		1	
6	Медицина.	5		
6.1	Виды медицинских учреждений	1		
6.2	Работники медицинских учреждений	1		
6.3	Виды медицинской помощи	1		
6.4	Меры предупреждения глистных заболеваний	1		
6.5	Приобретение лекарства. Практическая работа		1	
7	Транспорт	6		
7.1	Городской транспорт	1		
7.2	Оплата за проезд	1		
7.3	Маршрут передвижения по городу	1		
7.4	Пригородные поезда. Расписание	1		
7.5	Направления, ж/д зоны, билеты	1		
7.6	Экскурсия на вокзал	1		
8	Торговля	4		
8.1	Магазины промтоваров. Отделы			
8.2	Экскурсия	1		
8.3	Порядок приобретения товаров	1		
8.4	Обмен товара по чеку	1		
9	Средства связи	8		
9.1	Основные средства связи	1		
9.2	Виды почтовых отправлений	1		
9.3	Виды писем	1		
9.4	Порядок отправления письма	1		
9.5	Стоимость пересылки	1		
9.6	Телеграф, тарифы	1		
9.7	Экскурсия	1		

9.8	Практическая работа		1	
10	Учреждения, организации	4		
10.1	Детские дошкольные учреждения	1		
10.2	Гимназия, лицей, колледж	1		
10.3	Дом творчества	1		
10.4	Практическая работа		1	
11	Питание	14		
11.1	Гигиена приготовления пищи	1		
11.2	Хранение продуктов и готовой пищи	1		
11.3	Способы выбора продуктов	1		
11.4	Приготовление пищи с минимальной тепловой обработкой	1		
11.5	Чтение и составление рецептов приготовления блюд	1		
11.6	Блюда из круп	1		
11.7	Практическая работа	1		
11.8	Заварка чая	1		
11.9	Приготовления блюда из картофеля	1		
11.10	Практическая работа		1	
11.12	Составление рецептов приготовления блюд	1		
11.13	Уход за посудой	2		
	Итого:	68		

Учебно-тематический план.

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	Практические работы	Контрольные работы
1	Личная гигиена	2		
1.1	Личная гигиена подростка	1		
1.2	Пользование шампунем	1		
2	Культура поведения	4		
2.1	Правила приема. Приглашения в гости	1		
2.2	Подготовка к поездке в гости	1		
2.3	Подарки	1		
2.4	Культура поведения. Практическая работа	1	1	
3	Семья	4		
3.1	Помощь родителям по	1		

	уходу за младшими детьми			
3.2	Разучивание «тихих» игр	1		
3.3	Сказки , песенки	1		
3.4	Подвижные игры	1		
4	Одежда и обувь	12		
4.1	Мелкий ремонт одежды	1		
4.2	Штопка одежды	1		
4.3	Заплата нашивная	1		
4.4	Заплата декоративная	1		
4.5	Практическая работа		1	
4.6	Бытовая техника для стирки	1		
4.7	Стирка изделий из х/б тканей	1		
4.8	Стирка изделий из шелка	1		
4.9	Приемы глажения белья	1		
4.10	Приемы глажения брюк	1		
4.11	Прачечная. Виды услуг			
4.12	Одежда и обувь. Практическая работа	1	1	
5	Жилище	8		
5.1	Регулярная уборка	1		
5.2	Сезонная уборка	1		
5.3	Способы ухода за окнами	1		
5.4	Виды моющих средств	1		
5.5	Санитарная обработка помещений	1		
5.6	Способы и средства ухода за полом	1		
5.7	Уход за мебелью	1		
5.8	Жилище. Практическая работа		1	
6	Медицинская помощь	6		
6.1	Домашняя аптечка	1		
6.2	Лекарственные растения	1		
6.3	Виды доврачебной помощи	1		
6.4	Первая помощь при травмах	1		
6.5	Первая помощь при переломах	1		
6.6	Медицинская помощь. Практическая работа		1	
7	Транспорт	6		
7.1	Экскурсия на вокзал	1		
7.2	Междугородний железнодорожный транспорт	1		
7.3	Службы вокзала	1		
7.4	Виды вагонов	1		

7.5	Билеты, расписание	1		
7.6	Камера хранения	1		
8	Торговля	4		
8.1	Универмаги, универсамы, их назначение	1		
8.2	Отделы магазинов	1		
8.3	Порядок приобретения товара	1		
8.4	Торговля. Практическая работа		1	
9	Средства связи	7		
9.1	Виды бандеролей	1		
9.2	Упаковка. Порядок почтового отправления	1		
9.3	Посылка. Виды упаковки	1		
9.4	Стоимость пересылки	1		
9.5	Правила отправления посылок	1		
9.6	Средства связи. Практическая работа		1	
9.7	Экскурсия на почту, телеграф	1		
10	Питание	11		
10.1	Виды питания	1		
10.2	Значение первых блюд	1		
10.3	Значение блюд из овощей, рыбы, мяса	1		
10.4	Салат	1		
10.5	Питание. Практическая работа		1	
10.6	Второе блюдо	1		
10.7	Приготовление второго блюда. Практическая работа		1	
10.8	Кисель, компот	1		
10.9	Питание. Практическая работа		1	
10.10	Составление меню завтрака, обеда, ужина	1		
10.11	Составление меню на неделю	1		
11	Учреждения. организации	4		
11.1	Названия цехов, отделов	2		
11.2	Название рабочих специальностей	1		
11.3	Виды выпускаемой продукции. Практическая работа		1	
	Итого:	68		

Учебно-тематический план.

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	Практические работы	Контрольные работы
1	Личная гигиена	2		
1.1	Приемы ухода за кожей лица	1		
1.2	Средства и способы укрепления здоровья	1		
2	Культура поведения	4		
2.1	Культура общения юношей и девушек	1		
2.2	Внешний вид	1		
2.3	Выбор одежды	1		
2.4	Практическая работ		1	
3	Семья	6		
3.1	Грудной ребенок в семье	1		
3.2	Периодичность кормления ребенка	1		
3.3	Правила купания ребенка	1		
3.4	Одевание и пеленание ребенка	1		
3.5	Уход за ребенком. Практическая работа	1	1	
3.6	Правила содержания детской посуды, игрушек	1		
4	Одежда и обувь	6		
4.1	Шерстяные и синтетические ткани	1		
4.2	Стиральные порошки	1		
4.3	Стирка в домашних условиях	1		
4.4	Утюжка рубашек, блузок	1		
4.5	Практическая работа		1	
4.6	Химчистка	1		
5	Жилище	4		
5.1	Моющие средства для уборки	1		
5.2	Уборка кухни, санузла, ванны	1		
5.3	Печатные инструкции к моющим средствам	1		
5.4	Практическая работа		1	
6	Медицинская помощь	7		
6.1	Первая помощь при ожогах	1		
6.2	Первая помощь при обморожении	1		
6.3	Первая помощь при отравлении	1		

6.4	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	1		
6.5	Первая помощь утопающему	1		
6.6	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1		
6.7	Практическая работа		1	
7	Транспорт	3		
7.1	Междугородный автотранспорт			
7.2	Маршруты. Билеты			
7.3	Водный транспорт. Порт			
8	Торговля	4		
8.1	Виды рынков	1		
8.2	Различие рынка и магазина	1		
8.3	Экскурсия	1		
8.4	Практическая работа		1	
9	Средства связи	5		
9.1	Телефон	1		
9.2	Телефонный справочник	1		
9.3	Культура разговора по телефону	1		
9.4	Междугородняя телефонная связь	1		
9.5	Практическая работа		1	
10	Учреждения, организации	4		
10.1	Департамент	1		
10.2	Муниципалитет. Префектура	1		
10.3	Полиция	1		
10.4	Экскурсия	1		
11	Экономика домашнего хозяйства	8		
11.1	Бюджет семьи	1		
11.2	Основные статьи расходов семьи	1		
11.3	Экономика домашнего хозяйства. Практическая работа		1	
11.4	Правила экономии	1		
11.5	Содержание жилища, его оплата	1		
11.6	Сбережение	1		
11.7	Виды вкладов	1		
11.8	Практическая работа		1	
12	Питание	15		
12.1	Виды теста	1		
12.2	Тесто пресное	1		

12.3	Питание. Практическая работа		1	
12.4	Тесто дрожжевое	1		
12.5	Приготовление лапши	1		
12.6	Питание. Практическая работа		1	
12.7	Выпечка печенья	1		
12.8	Выпечка печенья. Практическая работа		1	
12.9	Тесто для блинов	1		
12.10	Изделие из теста. Практическая работа		1	
12.11	Заготовка продуктов впрок	1		
12.12	Запись рецептов	1		
12.13	Заготовка продуктов . Практическая работа		1	
12.14	Сушка продуктов	1		
12.15	Питание. Практическая работа		1	
	ИТОГО:	68		

Учебно-тематический план.

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов всего	Практические работы	Контрольные работы
1	Одежда и обувь	6		
1.1	Стиль одежды. мода	1		
1.2	Обновление одежды	1		
1.3	Выбор одежды, обуви	1		
1.4	Определение размера	1		
1.5	Практическая работа		1	
1.6	Выведение пятен с одежды	1		
2	Семья	8		
2.1	Российская семья	1		
2.2	Условия создания семьи	1		
2.3	Основные семейные отношения	1		
2.4	Распределение обязанностей	1		
2.5	Семейные традиции	1		
2.6	Упражнение в планировании бюджета семьи	1		
2.7	Практическая работа		1	
2.8	Забота о детях	1		
3	Культура поведения	4		
3.1	Адекватность поведения в обществе	1		
3.2	Правила приема гостей	1		

3.3	Правила хорошего тона	1		
3.4	Взаимоотношения с соседями	1		
4	Жилище	4		
4.1	Рациональная расстановка мебели в квартире	1		
4.2	Интерьер	1		
4.3	Практическая работа		1	
4.4	Сохранение жилищного фонда	1		
5	Медицинская помощь	6		
5.1	Инфекционные заболевания	1		
5.2	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний	1		
5.3	Уход за больным. Практическая работа		1	
5.4	Применение лекарства	1		
5.5	Практическая работа		1	
5.6	Справка и лист нетрудоспособности	1		
6	Транспорт	3		
6.1	Авиатранспорт	1		
6.2	Порядок приобретения билетов	1		
6.3	Практическая работа		1	
7	Торговля	4		
7.1	Значение ярмарок	1		
7.2	Виды ярмарок	1		
7.3	Время и место проведения ярмарок	1		
7.4	Практическая работа		1	
8	Средства связи	5		
8.1	Виды денежных переводов	1		
8.2	Экскурсия	1		
8.3	Виды связи	1		
8.4	Современные виды связи	1		
8.5	Практическая работа		1	
9	Учреждения, организации	5		
9.1	Предприятия бытового обслуживания населения	1		
9.2	Виды услуг	1		
9.3	Профессия работников	1		
9.4	Деятельность предприятия	1		
9.5	Практическая работа		1	
10	Трудоустройство	12		
10.1	Отдел кадров	1		
10.2	Трудоустройство. Практическая работа	1		

10.3	Биржа труда	1		
10.4	Постоянная работа	1		
10.5	Работа по контракту	1		
10.6	Правила перехода на другую работу	1		
10.7	Документы при поступлении на работу	1		
10.8	Заявление	1		
10.9	Анкета	1		
10.10	Расписка	1		
10.11	Докладная	1		
10.12	Трудоустройство. Практическая работа		1	
11	Питание	11		
11.1	Диетическое питание	1		
11.2	Диетическое питание. Практическая работа		1	
11.3	Питание детей ясельного возраста	1		
11.4	Составление меню. Практическая работа		1	
11.5	Приготовление национальных блюд	1		
11.6	Приготовление национальных блюд	1		
11.7	Национальные блюда. Практическая работа		1	
11.8	Меню праздничного стола	1		
11.9	Сервировка стола к празднику	1		
11.10	Сервировка стола к празднику. Практическая работа		1	
11.11	Итоговый урок	1		
	ИТОГО:	68		

Список используемой литературы

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. Гладкая «Социально – бытовая подготовка воспитанников спец. (корр.) общеобразовательного учреждения 8 вида», НЦ ЭНАС, 2006 г.

