



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа**

**«Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области**

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевск Самарская область  
А.М. Кузнецова  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевск Самарская область  
С.И. Приходько  
Приказ № 52 - ОД  
«30» августа 2023 г.

# **Адаптированная рабочая программа**

**Предмет: Социально-бытовое ориентирование**

**Класс: 6 класс**

**Количество часов по учебному плану: 34 часа в год, 1 час в неделю.**

**Рассмотрена** на заседании методического объединения учителей предметов естественно – математического и прикладного циклов

**Протокол № 1 от «30» августа 2023г.**

**Председатель** МО учителей предметов естественно - математического и прикладного циклов Филькина Е.Н.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу «Социально-бытовое ориентирование» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24.11.2023г. №1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для умственно отсталых обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (Вариант1) ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевска, на основе Федеральной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Программы воспитания государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» г.о. Чапаевск Самарской области.

Курс социально-бытовой ориентировки (СБО) направлен на практическую подготовку учащихся 5-9 классов к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития.

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.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий служба быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

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.

### **Место предмета в учебном плане.**

На изучение социально-бытовой ориентировки в 6 классе выделяется 34 ч. в год (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета и содержание курса**

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

#### **Тематика**

1. Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).
2. Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).
3. Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

#### **Практическая работа**

Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

### ***Учащиеся должны знать:***

- правила закаливания организма, обтирания;
- правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов;
- правила ухода за ногами.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за ногами.

## **ОДЕЖДА**

### **Тематика**

1. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва).
2. Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.
3. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

### **Практические работы**

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

### ***Учащиеся должны знать:***

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

***Учащиеся должны уметь:***

- пришивать пуговицы, крючки, кнопки;
- зашивать одежду по распорвавшемуся шву;
- подшивать платье, брюки, рукава;
- подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей;
- стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- гладить эти изделия.

## ПИТАНИЕ

### Тематика

1. Гигиена приготовления пищи. Хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.
2. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.
3. Сервировка стола к ужину.

### Практические работы

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов).

Оформление готовых блюд.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

### ***Учащиеся должны иметь представление о***

- режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.

### ***Учащиеся должны знать:***

- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
- правила пользования электроплитой;
- определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- различные меню ужина.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;
- отварить картофель и готовить пюре;
- готовить запеканки из овощей и творога;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

## **СЕМЬЯ**

### **Тематика**

1. Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.).
2. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

***Учащиеся должны иметь представление о***

- понятии «семья»;
- составе семьи;
- распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
- место работы и должность родителей;
- правила поведения в семье.

**КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ**

**Тематика**

1. Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).
2. Поведение при посещении массовых мероприятий.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях;
- правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

***Учащиеся должны уметь:***

- культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале;

- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

## ЖИЛИЩЕ

### Тематика

1. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.
2. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.
3. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).
4. Уход за полом. Средства по уходу за полом.

### Практические работы

Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов.

Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

#### *Учащиеся должны знать:*

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;
- назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.



### ***Учащиеся должны уметь:***

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- чистить ковры, книжные полки, батареи;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- ухаживать за комнатными растениями.

## **ТРАНСПОРТ**

### **Тематика**

1. Основные транспортные средства.
2. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).
3. Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.
4. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

### **Экскурсия**

Экскурсия на вокзал (станцию).

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

### ***Учащиеся должны знать:***

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого и проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

***Учащиеся должны уметь:***

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;
- пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

**ТОРГОВЛЯ**

**Тематика**

1. Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.
2. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

**Экскурсия**

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов;
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров.

***Учащиеся должны уметь:***

- подбирать продукты к ужину с учётом различных меню;
- обращаться к продавцу, кассиру.

## СРЕДСТВА СВЯЗИ

### Тематика

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).
2. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).
3. Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.
4. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

### Практические работы

Написание адреса и индекса на конвертах.

Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

### Экскурсия

Экскурсия на почту, телеграф.

*Учащиеся должны иметь представление о*

- Назначении основных средств связи;
- Порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- основные средства связи; виды почтовых отправлений;
- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
- виды телеграфных услуг.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- находить по справочнику индекс предприятий связи;
- записывать адреса с индексом на конвертах;
- составлять различные тексты телеграмм;
- заполнять телеграфные бланки.

## **МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**

### **Тематика**

1. Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).
2. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.
3. Использование различных видов медицинской помощи.

### **Экскурсия**

Экскурсия в аптеку.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### ***Учащиеся должны иметь представление о***

- назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;
- порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызова «скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;

- отличии медицинского обслуживания на дому от амбулаторного прёма и амбулаторного лечения от стационарного.

***Учащиеся должны знать:***

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

***Учащиеся должны уметь:***

- записываться на прием к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобретать лекарства в аптеке.

## УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ

### Тематика

1. Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

### Экскурсия

Экскурсия в дом детского творчества.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

***Учащиеся должны знать:***

- виды детских учреждений и назначение;
- адрес местного дома детского творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

***Учащиеся должны уметь:***

- правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротеки и т.д.;

- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе.

## II. Тематическое планирование.

### Тематическое планирование по социально-бытовой ориентировке (34 ч)

№	Название раздела	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
1	Личная гигиена	3	
2	Одежда	5	
3	Питание	8	1
4	Семья	2	
5	Культура поведения	2	
6	Жилище	1	
7	Транспорт	2	
8	Торговля	2	
9	Средства связи	4	
10	Медицинская помощь	3	

<b>11</b>	Учреждения, организации и предприятия	1	
<b>12</b>	Подведение итогов	1	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>2</b>

