

Приложение №1 к адаптированной  
образовательной программе  
обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Шайгинская основная  
общеобразовательная школа»,  
утвержденной приказом  
МОУ Шайгинская ООШ  
от 11.08.2023г. №97-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Социально- бытовая ориентировка»**  
**ДЛЯ 8 КЛАССА**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс социально-бытовой ориентировки (СБО) направлен на практическую подготовку учащегося к самостоятельной жизни и труду, на формирование знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия формируют и совершенствуют у учащегося необходимые ему навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

Программа СБО составлена с учетом возможностей учащегося, уровня его знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащегося. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт учащегося как базу для расширения его знаний, совершенствования имеющихся у него умений и навыков и формирования новых.

### **Цель обучения:**

- Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни в обществе;
- Усвоение обучающимися общепринятых норм и правил;
- Формирование практически значимых знаний и умений;

### **Задачи обучения:**

- Формирование доступных учащимся знаний и умений, их практического применения в повседневной жизни, основных видах трудовой деятельности;
- Максимальное общее развитие обучающихся, коррекция недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика на различных этапах обучения;
- Воспитание у школьников целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности, умения принимать решение, устанавливать адекватные деловые и производственные и общечеловеческие отношения в современном обществе.

**Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:** практические работы, экскурсии, беседы, сюжетно-ролевые игры.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Ученик должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

Особое внимание обращается на изучение правил техники безопасности, формирование умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Учащийся приучается к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях по социально-бытовой ориентировке является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ.

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, в отделения связи, в различные учреждения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т. п., изложенные доступным детям языком чётко и лаконично.

Домашние задания, как правило, не задаются. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателем или дома (например, место работы родителей, их должность и т. д.)

#### **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).

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

## Планируемый результат изучения предмета.

По итогам обучения, обучающиеся должны овладеть предметными результатами:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>Личная гигиена</p> <p>Называть виды косметических средств, для ухода за кожей лица и правила пользования ими.</p> <p>Выбирать косметические средства в зависимости от цели.</p> <p>Пользоваться косметическими средствами.</p> <p><u>Одежда</u></p> <p>Рассказать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.</li> <li>- Правила пользования прачечной, виды услуг.</li> <li>- Правила подготовки вещей к сдаче в стирку.</li> </ul> <p>Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей. Утюжить брюки, блузки, рубашки.</p> <p><u>Питание.</u></p> <p>Описывать и демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы и последовательность приготовления изделий из теста.</li> <li>- способы и последовательность квашения и соления.</li> <li>- способы варки варенья из ягод и фруктов.</li> </ul> <p>Готовить изделия из разных видов теста.</p> <p>Оформлять эти изделия.</p> <p>Солить овощи, варить варенье.</p> <p>Составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.</p> <p><u>Культура поведения.</u></p> <p>Объяснить правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.</p> <p>Описывать правила поведения при знакомстве, в общественных местах, дома.</p>	<p>Личная гигиена</p> <p>Выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года.</p> <p>Пользоваться косметическими средствами.</p> <p><u>Одежда</u></p> <p>Рассказать о правилах стирки белья, постирать свои вещи. Гладить вещи.</p> <p><u>Питание</u></p> <p>Рассказать о различных видах теста и изделия из них.</p> <p>Перечислить последовательность квашения и соления.</p> <p>Назвать способы варки варенья из ягод и фруктов.</p> <p>Выпекать пирожки.</p> <p><u>Культура поведения</u></p> <p>Объяснить правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.</p> <p>Описывать правила поведения при знакомстве, в общественных местах, дома.</p> <p>Подбирать одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия.</p> <p><u>Жилище</u></p> <p>Совершать уборку санузла, кухни. Знать используемые средства для мытья отбирать и применять моющие средства, используемые для уборки кухни, санузла.</p> <p>Мыть кафельные стены, чистить раковины.</p> <p>Пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке.</p> <p><u>Транспорт</u></p>

<p>Выбирать косметические средства, украшения.</p> <p>Подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия.</p> <p><u>Жилище</u></p> <p>Соблюдать правила периодичности уборки кухни, санузла. Подбирать и применять моющие средства, используемые для уборки кухни, санузла.</p> <p>Объяснить санитарно-гигиенические требования и техника безопасности при уборке кухни, санузла.</p> <p>Мыть кафельные стены, чистить раковины.</p> <p>Пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке.</p> <p><u>Транспорт</u></p> <p>Знать основные автобусные маршруты и маршруты водного транспорта.</p> <p>Пользоваться расписанием.</p> <p>Определять стоимость проезда и покупать билет.</p> <p><u>Торговля</u></p> <p>Охарактеризовать назначение специализированных магазинов.</p> <p>Знать и называть ассортимент товаров в специализированных магазинах, стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.</p> <p>Выбирать покупку с учетом различных условий.</p> <p>Подсчитывать стоимость покупок.</p> <p>Культурно вести себя в магазине.</p> <p><u>Связь</u></p> <p>Правила пользования телефонным справочником. Знать номера телефонов срочного вызова (пожарная, милиция, аварийные службы).</p> <p>Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова. Получать по телефону справки, уточнять время. Культурно разговаривать по телефону.</p>	<p>Знать основные автобусные маршруты и маршруты водного транспорта.</p> <p>Определять стоимость проезда и покупать билет.</p> <p><u>Торговля</u></p> <p>Называть специализированные магазины.</p> <p>Знать и называть ассортимент товаров в специализированных магазинах, стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.</p> <p>Выбирать покупку с учетом различных условий.</p> <p>Подсчитывать стоимость покупок.</p> <p>Культурно вести себя в магазине.</p> <p><u>Связь</u></p> <p>Знать номера телефонов срочного вызова (пожарная, милиция, аварийные службы).</p> <p>Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова. Получать по телефону справки, уточнять время. Культурно разговаривать по телефону.</p> <p><u>Медицина</u></p> <p>Знать правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях (обработка места ожога, промывание желудка, меры, принимаемые при обморожениях). Оказать первую помощь при обморожениях, ожогах.</p> <p>Оказать первую помощь утопающему.</p>
--	--

<p><u>Медицина</u>          Применять и знать правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях (обработка места ожога, промывание желудка, меры, принимаемые при обморожениях).          Классифицировать виды глистных заболеваний и меры их предупреждения, оказать первую помощь при обморожениях, ожогах. Оказать первую помощь утопающему.</p>	
---	--

### **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.

#### **Личная гигиена.**

***Обучающиеся должны знать:***

- правила ухода за кожей лица;
- приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.

***Обучающиеся должны уметь:***

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног.
- использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам.
- в меру пользоваться косметикой.

#### **Одежда и обувь.**

***Обучающиеся должны знать:***

- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий;
- виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

***Обучающиеся должны уметь:***

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья.

#### **Питание.**

***Обучающиеся должны знать:***

- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.

**Обучающиеся должны уметь:**

- шинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
- заготовит ягоды без тепловой обработки;
- записать рецепт соленья, варенья, консервирования.

**Семья.**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

**Обучающиеся должны уметь:**

- купать, одевать, пеленать куклу;
- кормить куклу из соски и с ложечки;
- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

**Культура поведения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.

**Обучающиеся должны уметь:**

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в кино, на танцах и т.д.), дома;
- выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев.

**Жилище.**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны;
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

**Обучающиеся должны уметь:**

- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни санузла, ванны.

**Транспорт.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта;
- правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта

***Обучающиеся должны уметь:***

- пользоваться расписанием;
- определять стоимость проезда;
- покупать билет;
- обращаться за справкой;
- выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта;

**Торговля.**

***Обучающиеся должны знать:***

- рынок, его виды;
- основные отличия его от магазина;
- правила поведения на рынке;
- права покупателя на рынке;
- цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары

***Обучающиеся должны уметь:***

- выбрать месторасположения нужных товаров;
- выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др.), количества, цены.

**Средства связи.**

***Обучающиеся должны знать:***

- виды телефонной связи;
- правила пользования ими, телефонным справочником;
- номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;
- периодичность оплаты телефона;
- виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью;
- тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;
- оплата за телефон;
- порядок заказа междугороднего разговора по адресу;
- правила культурного краткого разговора.

***Обучающиеся должны уметь:***

- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- узнать время;
- получить по телефону справку;
- культурно разговаривать по телефону.

**Медицинская помощь.**

***Обучающиеся должны знать:***



- меры по предупреждению несчастных случаев в быту;
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении;
- приемы оказания помощи спасенному из водоема.

**Обучающиеся должны уметь:**

- оказать первую помощь при ожоге, обморожении;
- оказать первую помощь утопающему.

## Содержание учебного предмета

### Личная гигиена

#### *Тематика*

1. Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).

### Практическая работа

Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.

### Одежда и обувь

#### *Тематика*

1. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.
2. Утюжка блузок, рубашек, платьев.
3. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

### Практическая работа

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Заполнение бланков для сдачи белья.

### Экскурсия

Экскурсия в прачечную.

### Питание

#### *Тематика*

1. Приготовление изделий из теста.
2. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.
3. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

### Практическая работа

Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста.

Квашение, соление овощей.

Варка варенья из фруктов, ягод.

Упражнения в составлении меню.

### Обучающиеся должны иметь представление о

- разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях;
- способах заготовки овощей и фруктов впрок.

### Я и моя будущая семья

### *Тематика*

1. Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

### **Практическая работа**

Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.

Мытье детской посуды, игрушек.

### **Культура поведения**

#### *Тематика*

1. Культура общения юноши и девушки.
2. Внешний вид молодых людей.

### **Жилище**

#### *Тематика*

1. Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.
2. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

### **Практическая работа**

Мытье кафельных стен, чистка раковин.

### **Транспорт**

#### *Тематика*

1. Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
2. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

### **Экскурсия**

Экскурсия на автобусную станцию или в порт.

### **Торговля**

#### *Тематика*

1. Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.).
2. Стоимость основных промышленных товаров.

### **Практическая работа**

Упражнения в подсчете стоимости покупок.

### **Экскурсия**

Экскурсия в один из специализированных магазинов.

### **Средства связи**

#### *Тематика*

1. Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени.
2. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

### **Экскурсия**

Экскурсия на переговорный пункт.

## Медицинская помощь

### Тематика

1. Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударах).
2. Первая помощь утопающему.
3. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

### Практическая работа

Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении. Упражнения в оказании первой помощи утопающему.

### Календарно – тематический план уроков СБО 8 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	<b>Тема №1. Личная гигиена. 8 часов</b>		
1.1	Значение косметики для юноши и девушки. Подбор косметических средств и правила их нанесения. <b>Практическая работа:</b> подбор косметических средств	2	
1.2	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием природных средств: отваров, масок. <b>Практическая работа:</b> использование масок из фруктов и овощей.	2	
1.3	Уход за волосами. Уход за ногтями.	2	
1.4	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы его сбережения: воспитание воли, целеустремленности,	2	

	<p>доброты, отзывчивости и других положительных качеств.</p> <p><b>Практическая работа:</b> способы сохранения здоровья</p> <p><b>Тестирование по теме.</b></p>		
2	<b>Тема № 2. Одежда и обувь. 4 часа</b>		
2.1	Особенности ухода за одеждой из хлопковых, льняных, шёлковых, шерстяных и синтетических тканей, из трикотажа.	2	
2.2	<p>Правила и приёмы глажения блузок, рубашек, платков.</p> <p>Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков.</p> <p><b>Практическая работа:</b> глажение рубашки – сорочки.</p>	2	
3	<b>Тема №3. Питание. 5 часов</b>		
3.1	Консервирование фруктов и ягод.	2	
3.2	Приготовление варенья. Варенье из кабачков.	1	
3.3.	Запись рецепта и приготовление варенья из яблок.	1	
3.4	Заготовки впрок.	2	
3.5	<b>Контрольная работа.</b>	1	
4	<b>Тема №4. Семья.12 часов</b>		
4.1	Грудной ребенок в семье. Правила ухода за грудным ребёнком.	2	
4.2	<p>Санитарно- гигиенические требования к детским вещам, игрушкам, посуде.</p> <p><b>Практическая работа:</b> мытье детской посуды и игрушек.</p>	2	
4.3	<b>Практическая работа.</b> Знакомство с с предметами ухода за новорожденным ребёнком.	1	
4.4	Практическая работа. Измерение температуры грудного ребёнка.	1	
4.5	Грудной ребенок. Купание. Одевание.	2	

	<p>Пеленание. Уборка постели.</p> <p><b>Практическая работа:</b> купание, одевание, пеленание куклы.</p>		
4.6	<p><b>Практическая работа:</b> Укачивание ребёнка, Разучивание колыбельных песен.</p>	2	
4.7	Распределение обязанностей в семье.	1	
4.8	Бюджет семьи.	1	
5	<p><b>Тема №5. Культура поведения. 5 часов</b></p> <p>Культура общения юноши и девушки.</p> <p><b>Практическая работа.</b></p> <p>5.1. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей»</p>	2	
5.2.	<p>Внешний вид молодых людей.</p> <p><b>Практическая работа.</b></p> <p>Подбор косметических средств, украшений, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности для турпохода и посещения танцев.</p>	1	
5.3.	<p>Правила поведения в зрелищных и культурных просветительских учреждениях.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Знакомство на дискотеке»</p>	2	
6	<p><b>Тема № 6. Жилище. 8 часов.</b></p> <p>Правила уборки кухни, санузла.</p> <p>Моющие средства и приспособления.</p> <p>6.1 Практическая работа: запись рекомендаций по выбору моющих средств. Работа с упаковкой, инструкцией.</p>	2	
6.2	<p>Уборка кухни, санузла, ванны. Значение чистоты, требования к режиму уборки. Правила уборки.</p> <p><b>Практическая работа:</b> мытьё кафельных стен, чистка раковин.</p>	2	
6.3	Бытовая химия в вашем доме. Инструкции по применению моющего средства.	1	

6.4	Содержание жилища: оплата коммунальных услуг.	1	
6.5	Практическая работа. Снятие показаний счётчика и заполнение квитанций.	2	
7	<b>Тема № 7 Транспорт. 4 часа</b>		
7.1	Междугородний автотранспорт, автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты Расписание движения, порядок приобретения билетов, стоимость. <b>Экскурсия на автобусную станцию.</b>	2	
7.2	Водный транспорт. Порт, основные службы, маршруты. Расписание движения, порядок приобретения билетов, стоимость. <b>Практическая работа:</b> выбор пункта назначения, определение время и место отправления, расчёт стоимости проезда. Правила безопасной поездки на водном транспорте.	2	
8	<b>Тема № 8. Торговля. 6 часов</b>		
8.1	Специализированные магазины. Рыночная торговля.	2	
8.2	Различие рынка и магазина. Правила поведения на рынке. Права покупателя. Практическая работа: сюжетная игра: «Покупаем на рынке».	2	
8.3	<b>Тестирование за 3 четверть</b> <b>Подведение итогов 3 четверти.</b>	2	
9	<b>Тема № 9 Средства связи. 6 часов</b>		
9.1	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном – автоматом, таксофоном, квартирным аппаратом. Оплата за телефон. <b>Практическая работа:</b> правила пользования телефонным справочником.	2	
9.2	Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб, получение справок по	2	

	телефону. <b>Практическая работа:</b> сюжетно – ролевая игра «Получение справок по телефону».		
9.3	Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего разговора, тариф. <b>Практическая работа:</b> расчёт стоимости разговора.	2	
10	<b>Тема № 10. Медицинская помощь. 10 часов</b>	2	
10.1	Глистные заболевания и меры их предупреждения.		
10.2	Первая помощь при несчастном случае (отравление, тепловой, солнечный удар). <b>Практическая работа:</b> оказание первой медицинской помощи	2	
10.3	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживании) <b>Практическая работа:</b> оказание первой медицинской помощи.	2	
10.4	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Приёмы оказания первой помощи. <b>Практическая работа:</b> оказание первой помощи при поражении электрическим током, попадании инородного тела.	2	
10.5	Первая помощь утопающему. <b>Практическая работа:</b> оказание первой помощи утопающему.	2	
11.	Промежуточная аттестация.	1	
12.	Повторение пройденного.	2	
	<b>Итого</b>	68	





## Календарно тематическое планирование по социально - бытовой ориентировке

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	УУД. Требования к результату	
				Предметные	Личностные, метапредметные
1  1.1	<p><b>Тема №1. Личная гигиена. 8 часов</b></p> <p>Значение косметики для юноши и девушки.</p> <p>Подбор косметических средств и правила их нанесения.</p> <p><b>Практическая работа:</b> подбор косметических средств</p>	2		<p>Значение косметики для девушки и юноши.</p> <p>Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики, лосьон, кремы, пудра и природные средства.</p> <p>Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения его.</p>	<p>Формировать умения в протирании кожи лица; подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры, с учетом состояния кожи;</p> <p>— использование масок из фруктов и овощей.</p> <p>— воспитание воли, целеустремленности, доброты, отзывчивости и других</p>
1.2	<p>Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием природных средств: отваров, масок.</p> <p><b>Практическая работа:</b> использование масок из фруктов и овощей.</p>	2			
1.3	<p>Уход за волосами. Уход за ногтями.</p>	2			

1.4	<p>Значение здоровья для жизни и деятельности человека.</p> <p>Средства и способы его сбережения: воспитание воли, целеустремленности, доброты, отзывчивости и других положительных качеств.</p> <p><b>Практическая работа:</b> способы сохранения здоровья</p> <p><b>Тестирование по теме.</b></p>	2			
2 2.1	<p><b>Тема № 2. Одежда и обувь. 4 часа</b></p> <p>Особенности ухода за одеждой из хлопковых, льняных, шёлковых, шерстяных и синтетических тканей, из трикотажа.</p>	2			<p>1. Особенности ухода за одеждой, изготовленной из хлопковых, льняных, шёлковых шерстяных и синтетических тканей.</p>
2.2	<p>Правила и приёмы глажения блузок, рубашек, платков.</p> <p>Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков.</p> <p><b>Практическая работа:</b> глажение рубашки – сорочки.</p>	2		<p>Формировать навыки и умения при</p> <p>— стирки изделий из хлопковых, льняных, шёлковых, шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка.</p> <p>Стирка изделий из хлопковых, льняных, шёлковых, шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.</p> <p>Правила и приемы</p>	

				глажения блузок, рубашек, платков.	
3	<b>Тема №3. Питание. 5 часов</b>				
3.1	Консервирование фруктов и ягод.	2		1. Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени. 2. Запись рецептов.	— чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов; — приготовление пресного теста, из него лапши и выпечка печенья; — запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод; — приготовление овощного салата; — нарезка зелени и фруктов для сушки.
3.2	Приготовление варенья. Варенье из кабачков.	1			
3.3.	Запись рецепта и приготовление варенья из яблок.	1			
3.4	Заготовки впрок.	2			
3.5	<b>Контрольная работа.</b>	1			
4	<b>Тема №4. Семья.12 часов</b>				
4.1	Грудной ребенок в семье. Правила ухода за грудным ребёнком.	2		Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним — кормление из соски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели. Правила содержания в чистоте детской постели,	Знать и уметь:- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания; — правила и последовательность одевания и пеленания
4.2	Санитарно- гигиенические требования к детским вещам, игрушкам, посуде. <b>Практическая работа: мытье</b>	2			

	детской посуды и игрушек.			посуды, игрушек.	грудного ребенка; — санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.
4.3	<b>Практическая работа.</b> Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребёнком.	1			
4.4	Практическая работа. Измерение температуры грудного ребёнка.	1			
4.5	Грудной ребенок. Купание. Одевание. Пеленание. Уборка постели. <b>Практическая работа:</b> купание, одевание, пеленание куклы.	2			
4.6	<b>Практическая работа:</b> Укачивание ребёнка, Разучивание колыбельных песен.	2			
4.7	Распределение обязанностей в семье.	1			
4.8	Бюджет семьи.	1			
5	<b>Тема №5. Культура поведения. 5 часов</b>  Культура общения юноши и	2		Правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и	-культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.

5.1.	девушки. <b>Практическая работа.</b> Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей»			дома, требования к внешнему виду молодых людей.	-выбирать косметические средства, украшения, причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности для турпохода и посещения танцев.
5.2.	Внешний вид молодых людей. <b>Практическая работа.</b> Подбор косметических средств, украшений, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности для турпохода и посещения танцев.	1			
5.3.	Правила поведения в зрелищных и культурных просветительских учреждениях. Сюжетно-ролевая игра «Знакомство на дискотеке»	2			
6 6.1	<b>Тема № 6. Жилище. 8 часов.</b> Правила уборки кухни, санузла. Моющие средства и приспособления. Практическая работа: запись рекомендаций по выбору моющих средств. Работа с упаковкой, инструкцией.	2		1. Уборка кухни, санузла, ванны. 2. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны.	— правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; — моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; — санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности

6.2	Уборка кухни, санузла, ванны. Значение чистоты, требования к режиму уборки. Правила уборки. <b>Практическая работа:</b> мытьё кафельных стен, чистка раковин.	2			при уборке кухни и санузла.
6.3	Бытовая химия в вашем доме. Инструкции по применению моющего средства.	1			
6.4	Содержание жилища: оплата коммунальных услуг.	1			
6.5	Практическая работа. Снятие показаний счётчика и заполнение квитанций.	2			
7 7.1	<b>Тема № 7 Транспорт. 4 часа</b>  Междугородний автотранспорт, автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты Расписание движения, порядок приобретения билетов, стоимость. <b>Экскурсия на автобусную станцию.</b>	2		Знать основные автобусные маршруты. Знать основные маршруты водного транспорта. Правила безопасной поездки на речном и водном транспорте.	-Пользоваться расписанием. -определять стоимость проезда -покупать билет. -обращаться за справкой. -выполнять правила безопасности при поездке на автобусе, речном транспорте.

7.2	<p>Водный транспорт. Порт, основные службы, маршруты. Расписание движения, порядок приобретения билетов, стоимость.</p> <p><b>Практическая работа:</b> выбор пункта назначения, определение время и место отправления, расчёт стоимости проезда. Правила безопасной поездки на водном транспорте.</p>	2			
8	<p><b>Тема № 8. Торговля. 6 часов</b></p> <p>8.1 Специализированные магазины. Рыночная торговля.</p>	2		<p>Различия рынка от магазина: одно из них — право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться);</p> <p>— право выбора товара.</p> <p>Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые.</p>	<p>— нахождение более низких цен на одноименную продукцию;</p> <p>— сравнение рыночных цен и магазинных на одно и тоже название товара.</p> <p>— рынок, его виды;</p> <p>— основные отличия его от магазина;</p> <p>— правила поведения на рынке;</p> <p>— права покупателя на рынке;</p> <p>— цены на основные овощи, картофель, капусту, морковь и др.,</p>
8.2	<p>Различие рынка и магазина. Правила поведения на рынке. Права покупателя.</p> <p>Практическая работа: сюжетная игра: «Покупаем на рынке».</p>	2			

					а также и фрукты, ягоды и промышленные товары.
8.3	<b>Тестирование . Подведение итогов 3 четверти.</b>	2			
9 9.1	<b>Тема № 9 Средства связи. 6 часов</b>  Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном – автоматом, таксофоном, квартирным аппаратом. Оплата за телефон. <b>Практическая работа:</b> правила пользования телефонным справочником.	2		.Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции — 102; пожарной команды — 101; утечка газа — 104; скорой помощи — 103; и другие аварийные службы (поломка водопровода, неисправности электроэнергии и др.). Получение справок по телефону — Служба точного времени «говорящие часы».	— виды телефонной связи; — правила пользования ими, телефонным справочником; номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа; — периодичность оплаты телефона; — виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; — тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния; -оплата за телефон; -порядок заказа
9.2	Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб, получение справок по телефону. <b>Практическая работа:</b> сюжетно – ролевая игра «Получение справок по телефону».	2			
9.3	Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего	2			



	разговора, тариф. <b>Практическая работа:</b> расчёт стоимости разговора.			Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тариф на междугородние телефонные разговоры.	междугороднего разговора по адресу; -правила культурного краткого разговора.
10	<b>Тема № 10. Медицинская помощь. 10 часов</b>	2		-меры по предупреждению несчастных случаев в быту; -правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях; -умение оказывать различные виды первой помощи.	Уметь оказать первую медицинскую помощь.
10.1	Глистные заболевания и меры их предупреждения.				
10.2	Первая помощь при несчастном случае (отравление, тепловой, солнечный удар). <b>Практическая работа:</b> оказание первой медицинской помощи	2			
10.3	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживании) <b>Практическая работа:</b> оказание первой медицинской помощи.	2			

10.4	<p>Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.          Приёмы оказания первой помощи.</p> <p><b>Практическая работа:</b> оказание первой помощи при поражении электрическим током, попадании инородного тела.</p>	2			
10.5	<p>Первая помощь утопающему.</p> <p><b>Практическая работа:</b> оказание первой помощи утопающему.</p>	2			
11.	Промежуточная аттестация.	1			
12.	Повторение пройденного.	2			

## Учебники, справочники

№ п/п	Наименование
<b>Методическая литература для учителя</b>	
1	В.В. Воронкова, С.А. Казакова Социально-бытовая ориентировка в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: Пособие для учителя. – М.: Издательство Владос, 2022 г.
2	В.П.Субчева: Социально-бытовая ориентировка .Методическое пособие .5-9 класс. М: Издательство Владос, 2022 г.
3	В.П.Субчева: Социально-бытовая ориентировка .Учебное пособие для 9 класса общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. . М: Издательство Владос, 2022 г.
<b>Учебные пособия для учащихся</b>	
1.	Презентации по темам.
2.	Карточки-задания
3.	Тесты
4.	Перфокарты.
5.	Кроссворды
6.	Плакаты

