МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с УО**

**по социально-бытовой ориентировке**

**в 5 классе**

**на 2018 – 2019 учебный год**

Разработчик:

Звягина Л.П., учитель

технологии

п. Храброво

2018г.

**Планируемые результаты освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный план разрабатывается на основе базисного плана общего образования умственно отсталых детей.

 Особое внимание на уроках СБО следует уделять использованию практических методов обучения, обеспечивающих выработку определенных навыков и умений. Почти каждый раздел программы СБО требует выполнения ***практических работ*** учащихся.

**Личная гигиена**

Учащийся научится:

* последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета;
* периодичности и правила чистки зубов;
* периодичности и правилам чистки ушей;
* периодичности мытья головы;
* правилам освещения помещения;
* правилам охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
* Выбору сезонной одежды;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* совершать утренний туалет;
* совершать вечерний туалет в определенной последовательности;
* причесывать волосы и выбирать прическу;
* выбирать одежду по сезону;

**Одежда и обувь**

Учащийся научится:

•видам одежды и обуви,

* правилам ухода за одеждой и обувью.

*Учащийся получит возможность научиться:*

* подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
* различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
* сушить мокрую одежду;
* чистить одежду;
* подбирать крем и чистить кожаную обувь;
* чистить замшевую и текстильную обувь;
* сушить мокрую обувь;
* подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению;

**Питание**

Учащийся научится:

* видам бутербродов;
* различным меню завтрака;
* санитарно-гигиеническим требованиям к процессу приготовле­ния пищи;
* правилам сервировки стола к завтраку;
* правилам заваривания чая;
* назначению кухонных принадлежностей и посуды;
* правилам пользования ножом, плитой, электрическим чай­ником;
* санитарно-гигиенические требованиям к использованию хими­ческих средств для ухода за посудой;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* резать ножом продукты для бутербродов;
* отваривать яйца, жарить яичницу и омлет;
* нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;

**Семья**

Учащийся научится:

* разбираться в месте работы и должности родителей;
* правила м поведения в семье;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* распределять обязанности в семье;
* планировать бюджет семьи;

**Культура поведения**

Учащийся научится:

* правильной осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
* правилам поведения при встрече и расставании;
* формам обращения с просьбой, вопросом;
* правилам поведения за столом;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* следить за своей осанкой;
* принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
* следить за своей походкой и жестикуляцией;
* правильно вести себя при встрече и расставании со сверстни­ками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях;
* вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
* тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
* правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользо­ваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу);

**Жилище**

Учащийся научится:

* правилам уборки жилых помещений;
* способам рациональной расстановки мебели;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* рационально расставлять мебель в квартире;
* убирать помещения;
* подбирать детали интерьера;

**Транспорт**

Учащийся научится:

*•* правилам пользования справочной железнодорожного вокзала;

• правилам дорожного движения;

• правилам передвижения на велосипеде;  
*Учащийся получит возможность научиться:*

соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);

* соблюдать правила дорожного движения;

**Торговля**

Учащийся научится:

*•*основным видам магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и правилам по­купки товаров в них;

•стоимости продуктов, используемых *для* приготовления завтрака;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом кон­кретного меню;
* оплачивать покупку;
* соблюдать правила поведения в магазине;

**Средства связи**

Учащийся научится:

* основным средствам связи; видам почтовых отправлений;
* стоимости почтовых услуг при отправке писем различных видов;
* видам телеграфных услуг;

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

**Медицинская помощь**

Учащийся научится:

*•* видам медицинской помощи;

* функциям основных врачей-специалистов;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* оказать себе первую помощь до прихода врача;
* вызывать врача на дом;
* приобретать лекарства в аптеке;

**Учреждения, организации, предприятия**

Учащийся научится:

*•* видам детских учреждений и их назначению;

• адресам местного дома детского творчества; какие кружки, секции, которые  
в нём имеются;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* 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;

**Экономика домашнего хозяйства**

Учащийся научится:

* говорить ли знакомым и незнакомым о наличие денег в карма­не или дома;
* составным частям бюджета семьи;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* подсчитывать бюджет семьи;
* составлять доверенность на получение заработной платы;
* соблюдать правила экономии в семье;

**Работа на приусадебном участке**

Учащийся научится:

* способам заготовки овощей;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* ухаживать за растениями;
* способам заготовки овощей и ягод на зиму;

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Личная гигиена.** Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Выбор сезонной одежды. **Одежда и обувь.** Сушка и чистка верхней одежды и обуви. Пришивание пуговиц, петель, подшив распоровшихся швов, штопка, наложение заплат. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. Значение символов на этикетках одежды. **Питание.** Виды питания. Значение первых, вторых блюд их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление бутербродов, салата, первых блюд. Мытье посуды с применением химических средств.

**Семья.** Беседы с родителями о родственниках и об отношениях в семье. Запись сведений о себе и о членах семьи. Упражнения в планировании бюджета семьи.

**Культура поведения.** Применение навыков культурного поведения в сюжетно-ролевых играх. **Жилище.** Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету.Уборка помещений, мытье зеркал, чистка мягкой мебели, ковров, утепление окон. Упражнение в рациональной расстановке мебели. **Транспорт.** Международный железнодорожный транспорт; вокзалы, их назначение основные службы. Справочная служба вокзала, расписание поездов. Упражнения в изучении маршрутов автобусов, поездов на табло в здании вокзала. **Торговля.** Приобретение продукта, проверка чека и сдачи (игра). Изготовление для продажи несложных сувениров. **Средства связи.** Составление текстов писем, телеграмм. Заполнение бланков на отправку бандеролей и посылок. Расчет стоимости разговора за одну минуту, 3, 5, 10 минут. **Медицинская помощь.** Виды доврачебной помощи (измерение температуры, обработка ран при микротравмах: неглубокий порез, ссадина, ушибы, укусы насекомых.)Чтение и запись инструкций, показаний и применение лекарств. Заваривание травяных лекарственных настоев. **Учреждения, организации, предприятия.** Иметь записи адресов и местонахождения всех изученных объектов. **Экономика домашнего хозяйства.** Подсчет бюджета семьи. Экономия воды. Снятие показаний счетчика. Правила пользования радиаторами отопления. Светильники в квартире. Знание порядка помещения сбережений в сберегательный банк. **Работа на приусадебном участке.** Уход за растениями. Заготовка овощей. Плоды и ягоды на зиму. Хранение собранного урожая.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов | Основные виды учебной  деятельности |
| **Личная гигиена 7 ч** | | | |
| 1 | Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. | 1ч | Знакомиться с правилами гигиены |
| 2 | Стрижка ногтей, мытье тела и волос под руководством взрослых. | 1ч | Правила чистоты тела |
| 3 | Выбор сезонной одежды. | 1ч | Подбирать одежду по сезону и погодным условиям |
| 4 | Установка настольной лампы на рабочем столе. | 1ч | Правила освещения на рабочем столе |
| 5 | Промывание и протирание глаз, пользование безопасными пипетками. | 1ч | Гигиена глаз. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач. |
| 6 | Подбор шампуня и мыла для мытья кожи и волос с учетом типа кожи и волос. | 1ч | Знакомиться с разными видами шампуня для разных типов волос |
| 7 | Проверка зрения у окулиста. | 1ч | Запись к врачу окулисту |
| **Одежда и обувь 4 ч** | | | |
| 8 | Сушка и чистка верхней одежды и обуви. | 1ч | Содержание в чистоте одежды и обуви, химчистка |
| 9 | Входной контроль. Практическая работа. Пришивание пуговиц, петель, подшив распоровшихся швов, штопка, наложение заплат. | 1ч | Выполнять починку одежды |
| 10 | Стирка и глажение изделий из тканей вручную и с помощью стиральной машины, выведение пятен. | 1ч | Различать стиральные порошки для разных видов тканей |
| 11 | Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. Значение символов на этикетках одежды. | 1ч | Знакомиться с услугами прачечной |
| **Питание 9 ч** | | | |
| 12 | Виды питания. | 1ч | Знакомиться с видами питания |
| 13 | Значение первых, вторых блюд их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. | 1ч | Подбирать рецепты приготовления различных блюд |
| 14 | Приготовление каши, омлета, картошки, заварка чая. | 1ч | Подбирать рецепты блюд |
| 15 | Составление меню на день, неделю. | 1ч | Составить разнообразное меню |
| 16 | Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов. |  | Расчет продуктов для приготовления блюд |
| 17 | Сервировка стола. | 1ч | Знакомство с правилами сервировки стола |
| 18 | Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами. | 1ч | Правила пользования механическими и электробытовыми приборами. |
| 19 | Мытье посуды с применением химических средств. | 1ч | Знакомство с различными средствами для мытья посуды |
| 20 | Использование кухонных электроприборов. | 1ч | Правила пользования электроприборами. |
| **Семья 8 ч** | | | |
| 21 | Беседы с родителями о родственниках и об отношениях в семье. | 1ч | Беседы о родственниках |
| 22 | Составление родословного дерева. | 1ч | Понятие о родословном дереве |
| 23 | Запись сведений о себе и о членах семьи. | 1ч | Составление записей о членах семьи |
| 24 | Проведение игр с младшими школьниками. | 1ч | Подбирать различные игры для малышей |
| 25 | Оказание помощи в одевании на прогулку первоклассников. | 1ч | Одевать малышей на прогулку |
| 26 | Упражнение в купании, пеленании, одевании куклы. | 1ч | Упражнение в купании, пеленании |
| 27 | Упражнения в планировании бюджета семьи. | 1ч | Планирование бюджета |
| 28 | Распределение обязанностей в семье. | 1ч | Обязанности в семье |
| **Культура поведения 2 ч** | | | |
| 29 | Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки. | 1ч | Упражнения для осанки |
| 30 | Практическая работа. Применение навыков культурного поведения в сюжетно-ролевых играх. | 1ч | Правила культурного поведения |
| **Жилище 6 ч** | | | |
| 31 | Административный контроль. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету. | 1ч | Уборка жилого помещения |
| 32 | Организация рабочего места школьника. | 1ч | Организация рабочего места |
| 33 | Уборка помещений, мытье зеркал, чистка мягкой мебели, ковров, утепление окон. | 1ч | Уборка помещений |
| 34 | Мытье полов, кафельных стен, чистка раковин. | 1ч | Средства для мытья стен, раковин |
| 35 | Упражнение в рациональной расстановке мебели | 1ч | Упражнение в рациональной расстановке мебели |
| 36 | Упражнение в подборе деталей интерьера. | 1ч | Подбор деталей интерьера. |
| **Транспорт 5 ч** | | | |
| 37 | Международный железнодорожный транспорт; вокзалы, их назначение основные службы. Справочная служба вокзала. расписание поездов. | 1ч | Ориентироваться в расписании поездов. |
| 38 | Изготовление знаков дорожного движения из цветной бумаги. | 1ч | Знакомство со знаками дорожного движения |
| 39 | Игра по правилам дорожного движения | 1ч | Игра по правилам дорожного движения |
| 40 | Упражнения в покупке проездного билета | 1ч | Правила покупки проездного билета |
| 41 | Упражнения в изучении маршрутов автобусов, поездов на табло в здании вокзала | 1ч | Упражнения в изучении маршрутов |
| **Торговля 5 ч** | | | |
| 42 | Определение сроков годности продуктов. | 1ч | Определять сроки годности продуктов |
| 43 | Приобретение продукта, проверка чека и сдачи (игра). | 1ч | Проверка чека и сдачи |
| 44 | Экскурсия в магазин и покупка под руководством взрослых товаров | 1ч | Экскурсия в магазин |
| 45 | Изготовление для продажи несложных сувениров | 1ч | Изготавливать сувениры |
| 46 | Участие в школьной ярмарке. | 1ч | Участие в школьной ярмарке |
| **Средства связи 7 ч** | | | |
| 47 | Составление текстов писем, телеграмм. | 1ч | Составление текстов писем |
| 48 | Упражнение в использовании мобильного телефона | 1ч | Использование мобильного телефона |
| 49 | Определение стоимости телеграммы простой, на художественном бланке и срочной. | 1ч | Определять стоимость телеграммы |
| 50 | Упаковка бандеролей и посылок. | 1ч | Упаковка бандеролей и посылок |
| 51 | Заполнение бланков на отправку бандеролей и посылок. | 1ч | Заполнение бланков |
| 52 | Расчет стоимости разговора за одну минуту, 3, 5, 10 минут. | 1ч | Расчет стоимости разговора |
| 53 | Знакомство с кодом и тарифом. | 1 ч | Знакомство с кодом и тарифом |
| **Медицинская помощь 4 ч** | | | |
| 54 | Виды доврачебной помощи (измерение температуры, обработка ран при микротравмах: неглубокий порез, ссадина, ушибы, укусы насекомых.) | 1ч | Знакомиться с видами доврачебной помощи |
| 55 | Измерение температуры. | 1ч | Измерять температуру |
| 56 | Чтение и запись инструкций, показаний и применение лекарств. | 1ч | Применение лекарств |
| 57 | Заваривание травяных лекарственных настоев. | 1ч | Знакомство с перечнем травяных настоев |
| **Учреждения, организации, предприятия 2 ч** | | | |
| 58 | Иметь записи адресов и местонахождения всех изученных объектов. | 1ч | Записи адресов изученных объектов. |
| 59 | Запись в кружок школы | 1ч | Знакомиться с кружками школы |
| **Экономика домашнего хозяйства 7 ч** | | | |
| 60 | Подсчет бюджета семьи. | 1ч | Подсчет бюджета семьи |
| 61 | Экономия воды. | 1ч | Экономия воды. |
| 62 | Снятие показаний счетчика. | 1ч | Показания счетчика |
| 63 | Правила пользования радиаторами отопления | 1ч | Правила пользования радиаторами отопления |
| 64 | Соблюдение правил экономии в семье. | 1ч | Соблюдать правила экономии |
| 65 | Знание порядка помещения сбережений в сберегательный банк. | 1ч | Хранение сбережений |
| 66 | Светильники в квартире. | 1ч | Освещение квартиры |
| **Работа на приусадебном участке 4 ч** | | | |
| 67 | Промежуточная аттестация. Защита проекта. Уход за растениями. | 1ч | Знакомство с правилами ухода за растениями |
| 68 | Заготовка овощей. | 1ч | Способы заготовки овощей |
| 69 | Плоды и ягоды на зиму. | 1ч | Способы заготовки на зиму |
| 70 | Хранение собранного урожая. | 1ч | Правила хранения урожая |
| ИТОГО: 70 часов | | | |