



# МАОУ Емуртлинская СОШ

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе  
  
С.В. Киселёва

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МАОУ Емуртлинская СОШ  
Протокол от 30.08.2021г. №1

Утверждено  
Директор  
МАОУ Емуртлинская СОШ  
  
Е.В. Глушкова  
Приказ от 31.08.2021 г. № 226



**Адаптированная рабочая программа  
«Социально-бытовая ориентировка» 7 класс**

## **1. Пояснительная записка**

Предмет СБО – социально-бытовая ориентировка – нацелен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни. В процессе занятий социально-бытовой ориентировкой учащиеся получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, которые позволяют им после окончания школы успешно адаптироваться в быту и социуме. Накопление социально-бытовых знаний и умений должно идти постепенно, последовательно и систематично. На занятиях осуществляется повторение, закрепление и расширение знаний, автоматизация умений и приобретение новых, формирование полезных привычек, эталонов поведения, оценочного отношения к жизненным различным ситуациям. Все это необходимо для самостоятельного ведения домашнего хозяйства, успешной адаптации в трудовых коллективах, общения с окружающими людьми. Обязательным условием является практическая направленность социально-бытовой ориентировки, вариативность ее содержания и форм, учет индивидуальных и типологических особенностей учащихся.

Программа СБО составлена с учетом возможностей учащихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида, уровня их 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 так же перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовление пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

Особое внимание необходимо обратить на изучение правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а так же навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях по СБО является одним из основных методов обучения и применения в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от занятия беседа может иметь различное назначение.

При определении содержания и объема учебного материала, сообщаемого на занятиях, учитель должен ориентироваться на требования к знаниям и умениям учащихся, относящимся к соответствующему разделу программы, принимая во внимание, что из года в год объем, и сложность материала возрастет. Это в свою очередь определяет необходимость изменения и усложнения методов и приемов работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения, особенно по тем разделам программы, в которых не предусмотрено проведение практических работ, например «Культура поведения», «Семья» и др. В сочетании с другими методическими приемами сюжетно-ролевые игры целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и т.п. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы.

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные и сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

Занятия по социально-бытовой ориентировке тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Общее количество часов по программе 34 часов.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

СБО является важным предметом, изучаемый в школе с 7 по 10 класс. Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку учащихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение общего развития обучающихся

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

Предмет «СБО» включён в учебный план школы. На изучение предмета отводится:

7 класс- 1 час в неделю, 34 часа в год.

#### 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Занятия социально-бытовой ориентировкой направлены на овладение учащимися теоретических знаний, трудовых умений и навыков для самообслуживания, помощи семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту; на развитие коммуникативной функции речи как непременного условия социальной адаптации; формирование социально-нормативного поведения в семье и окружающей среде; на обучение практическому применению знаний, полученных при изучении общеобразовательных дисциплин; на воспитание положительного отношения к труду

#### 5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета СБО

##### Личностные:

- положительное отношение и интерес к предметно-практической деятельности;
- способность к самооценке; личностная и социальная активность в достижении поставленной цели;
- уважительное отношение к труду, понимание значения и ценности труда;
- выражать свою точку зрения
- вступать в общение, соблюдая правила общения
- понимать значение здорового образа жизни.

##### Регулятивные:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, сохранять порядок на рабочем месте;
- планировать предстоящую практическую работу, соотносить свои действия с ставленной целью;\_
- следовать при выполнении работы инструкциям учителя или представленным в других информационных источниках;
- руководствоваться правилам при выполнении работы;
- осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий.

##### Познавательные:

- находить необходимую для выполнения работы информацию в рабочей тетради, дополнительной литературе;
- анализировать предлагаемую информацию;
- ходить для объяснения соответствующую речевую форму.

##### Коммуникативные:

- организовывать под руководством учителя совместную работу в группе: распределять роли, сотрудничать, осуществлять взаимопомощь;
- формулировать собственные мнения;
- выслушивать мнения и идеи товарищей;
- в доброжелательной форме комментировать и оценивать работу товарищей, высказывать им свои предложения и пожелания;
- проявлять заинтересованное отношение к работе одноклассников и результатам их работы.

##### Предметные результаты:

- формирование у обучающихся знаний и умений способствующих социально – бытовой адаптации, повышение общего уровня развития культуры поведения и отношений в семье.
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- умение оказывать первую медицинскую помощь

#### 6. Содержание учебного материала 7 класс

##### *Личная гигиена*

1 Личная гигиена подростка.

Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.

2.Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

##### *Одежда*

1. Ремонт разорванных мест одежды, штопка.
2. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.
3. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.
4. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

##### Практические работы:

Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.

Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

##### Экскурсия

##### Экскурсия в химчистку. *Питание*

1. Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.
2. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.
3. Сервировка стола к обеду.

##### Практическая работа

Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

##### *Семья*

1. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

##### Практические работы

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.

Разучивание тихих и подвижных игр.

Проведение игр с детьми младшего возраста.

*Культура поведения*

1. Поведение в гостях.

2. Подарки.

**Практическая работа**

Изготовление несложных сувениров.

Жилище

1. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.

2. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.

3. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).

4. Животные в доме (кошка, собака, попугай).

Практическая работа

Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон. Транспорт

1. Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.

2. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов.

Камеры хранения багажа.

#### 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности
	План	Факт		
<b><i>I четверть</i></b>				
1			Введение.	Решение теста
<b><u>Личная гигиена</u></b>				
2			Индивидуальные предметы гигиены.	Знакомство с предметами гигиены
3			Правила сохранения чистоты и здоровья тела	Изучение правил гигиены тела
4			Гигиена одежды, нательного и постельного белья	Изучение правил гигиены одежды и белья
5			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>Одежда.</u></b>				
6			Ремонт разорванных мест одежды, штюпка	Ремонт разорванных мест одежды, штюпка,
7			Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную.
8			Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	утюжка.
9			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>Питание.</u></b>				
10			Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.	Приготовление закусок, первых и вторых блюд
11			Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	Изучение видов электробытовых приборов
<b><i>II четверть</i></b>				
12			Сервировка стола к обеду.	Изучение правил сервировки стола
<b><u>Семья.</u></b>				
13			Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.
14			Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	Проведение игр с детьми младшего возраста
<b><u>Культура поведения.</u></b>				

15			Поведение в гостях.	Знакомство с правилами поведения в гостях
16			Подарки	Знакомство с предназначением подарков
17			Подарки	Изготовление несложных сувениров
18			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b>III четверть</b>				
<b><u>Жилище.</u></b>				
19			Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	Практическая работа по уборке жилого помещения
20			Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	Знакомство с правилами уборки помещения
21			Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).	Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.
22			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>Транспорт.</u></b>				
23			Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость поезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа..	Изучение видов пассажирских вагонов
<b><u>Торговля.</u></b>				
24			Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов	Знакомство с универсальными и специализированными промтоварными магазинами
25			Экскурсия в промтоварный магазин	Экскурсия в промтоварный магазин
<b><u>Средства связи.</u></b>				
26			Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	Знакомство с видами бандеролей
27			Заполнение бланков	Заполнение бланков на отправку бандеролей.
28			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b>IV четверть</b>				
<b><u>Медицинская помощь.</u></b>				
29			Лекарственные растения.	Заваривание травяного настоя.
30			Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	Упражнения в наложениях повязок на рану, поврежденную конечность.
<b><u>Учреждения, организации, предприятия.</u></b>				
31			Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.	Знакомство с промышленными предприятиями
32			Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.	Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты
<b><u>Экономика домашнего хозяйства.</u></b>				

33			Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.	Знакомство с функциями денег
34			<b>Итоговая контрольная работа</b>	Решение теста

### 8) описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. , «Две недели в лагере здоровья» рабочая тетрадь для школьника.
2. Безруких М., Филиппова Т. , «Разговор о правильном питании» рабочая тетрадь для школьников.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. , «Формула правильного питания» рабочая тетрадь для школьников.
4. Воронкова В.В. программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Гуманитарный издательский центр. Владос. 2000 г. 103 стр.
5. Девяткова Т.А. социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Пособие для учителя. Владос 2004

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности
	План	Факт		
<b><i>I четверть</i></b>				
1			Введение.	Решение теста
<b><u>Личная гигиена</u></b>				
2			Индивидуальные предметы гигиены.	Знакомство с предметами гигиены
3			Правила сохранения чистоты и здоровья тела	Изучение правил гигиены тела
4			Гигиена одежды, постельного и постельного белья	Изучение правил гигиены одежды и белья
5			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>Одежда.</u></b>				
6			Ремонт разорванных мест одежды, штопка	Ремонт разорванных мест одежды, штопка,
7			Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную.
8			Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	утюжка.
9			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>Питание.</u></b>				
10			Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.	Приготовление закусок, первых и вторых блюд
11			Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	Изучение видов электробытовых приборов
<b><i>II четверть</i></b>				
12			Сервировка стола к обеду.	Изучение правил сервировки стола
<b><u>Семья.</u></b>				
13			Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.
14			Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	Проведение игр с детьми младшего возраста

<b><u>Культура поведения.</u></b>				
15			Поведение в гостях.	Знакомство с правилами поведения в гостях
16			Подарки	Знакомство с предназначением подарков
17			Подарки	Изготовление несложных сувениров
18			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>III четверть</u></b>				
<b><u>Жилище.</u></b>				
19			Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	Практическая работа по уборке жилого помещения
20			Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	Знакомство с правилами уборки помещения
21			Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).	Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.
22			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>Транспорт.</u></b>				
23			Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость поезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа..	Изучение видов пассажирских вагонов
<b><u>Торговля.</u></b>				
24			Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов	Знакомство с универсальными и специализированными промтоварными магазинами
25			Экскурсия в промтоварный магазин	Экскурсия в промтоварный магазин
<b><u>Средства связи.</u></b>				
26			Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	Знакомство с видами бандеролей
27			Заполнение бланков	Заполнение бланков на отправку бандеролей.
28			<b>Контрольные задания</b>	Решение теста
<b><u>IV четверть</u></b>				
<b><u>Медицинская помощь.</u></b>				
29			Лекарственные растения.	Заваривание травяного настоя.
30			Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	Упражнения в наложениях повязок на рану, поврежденную конечность.
<b><u>Учреждения, организации, предприятия.</u></b>				
31			Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.	Знакомство с промышленными предприятиями
32			Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.	Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты
<b><u>Экономика домашнего хозяйства.</u></b>				

33			Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.	Знакомство с функциями денег
34			<b>Итоговая контрольная работа</b>	Решение теста