

Приложение
к адаптированной общеобразовательной программе
обучения детей с выраженным недоразвитием интеллекта
с умственной отсталостью, со сложными дефектами,
с расстройствами аутистического спектра,
с нарушениями опорно – двигательного аппарата
ГБОУ ЛО «Лесобиржская школа – интернат»

Рабочая программа по учебному предмету
«Социально – бытовая ориентировка (СБО)»
8 класс

Разработала программу
учитель высшей категории
Свидлова Е.И.

2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты (предполагаемые) изучения предмета «Социально – бытовая ориентировка» (СБО)» разделены на две группы усвоения программного материала.

Личная гигиена

1 группа:

знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки ушей;
- правила ухода за кожей рук, ног и ногтями;
- правила освещенности рабочего места;
- правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач;
- о вреде курения, алкоголя.
- о значении косметики; - о необходимости ухода за кожей лица и волосами

уметь:

- совершенствовать вечерний туалет в определенной последовательности;
- стричь ногти на руках, ногах;
- выбирать прическу и причесывать волосы;
- стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте;
- беречь зрение;
- корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.

2 группа

знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- правила ухода за кожей рук, ног и ногтями;
- правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач;
- о вреде курения, алкоголя.

уметь:

- совершенствовать вечерний туалет в определенной последовательности;
- беречь зрение;
- отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя.

Культура поведения

1 группа:

знать:

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании;
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения за столом.

уметь:

- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой, жестикуляцией;
- правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу;
- 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.

2 группа

знать:

- правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения за столом.

уметь:

- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- правильно сидеть за столом, пользоваться салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу;
- 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.

Торговля

1 группа:

знать:

- виды магазинов;
- назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции;
- правила поведения в магазине;
- правила покупки товаров;

уметь:

- выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности;
- округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты;
- оплатить, проверить чек и сдачу;
- культурно вести себя с работниками торговли.

2 группа

знать:

- виды магазинов;
- назначение продуктовых магазинов;
- правила поведения в магазине;
- правила покупки товаров;

уметь:

- выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности;
- оплатить покупку;
- культурно вести себя с работниками торговли.

Одежда и обувь

1 группа:

знать:

- виды одежды, обуви и их назначение;
- правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных).

уметь:

- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
- подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону;
- сушить и чистить одежду;
- подготавливать одежду и обувь к хранению;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь.
- гладить одежду и белье под контролем

2 группа

знать:

- виды одежды, обуви и их назначение;
- правила ухода за одеждой и обувью.

уметь:

- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
- подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону;
- сушить и чистить одежду;

Жилище

1 группа:

знать:

- виды жилых помещений в городе и селе и их различие;
- правила организации рабочего места школьника.
- правила стирки изделий, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

- проводить 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.

уметь:

- содержать в порядке свое рабочее и спальное место в доме.
- ухаживать за растениями в доме (квартире).
- соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении.

2 группа

знать:

- правила организации рабочего места школьника.
- правила стирки изделий, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- проводить сухую и влажную уборку помещения
- ухаживать за комнатными растениями.

уметь:

- содержать в порядке свое рабочее и спальное место в доме.
- ухаживать за растениями в доме (квартире).

Транспорт

1 группа:

знать:

- виды городского транспорта
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта;
- порядок приобретения билетов и талонов;
- правила поведения в пригородных поездах.

уметь:

- соблюдать правила проезда в городском транспорте;
- соблюдать правила дорожного движения

2 группа

знать:

- виды городского транспорта
- соблюдать правила дорожного движения

уметь:

- соблюдать правила проезда в городском транспорте;

Питание

1 группа:

знать:

- чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов;
- нарезка хлеба, сырых и вареных овощей;
- строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами;
- приготовление бутербродов, салата, винегрета, окрошки овощной на кефире, напитка из варенья;
- сервировка стола с учетом различного меню;
- мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения;
- правила пользования электроплитой, газовой плитой, правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него, правила ухода за холодильником.
- способы приготовления каши;
- способы варки яиц разного состояния.

уметь:

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
- нарезать хлеб, сырые и вареные овощи;
- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

2 группа

Должны знать:

- назначение кухонной утвари, посуды и правила ухода за ними.

- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, горячим маслом, горячими блюдами.

уметь:

- ухаживать за алюминиевой, эмалированной посудой.
- производить первичную обработку продуктов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Повторение - 1 час

Личная гигиена - 6 часов. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Культура поведения – 6 часов. Продолжать учить учащихся правилам поведения за столом. Подготовка к приему гостей (внешний вид, составление меню, сервировка стола). Обучение учащихся правилам приема гостей. В специально созданных организационно-педагогических условиях отработка умений принимать гостей, угощать их, правильно вести себя во время приема пищи, развлекать гостей. Обучение учащихся правилам вежливого обращения к продавцу при покупке обуви, одежды. Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа); подарки.

Торговля – 5 часов. Знакомство учащихся с сетью специализированных магазинов «Одежда». Виды одежды (сезонная, праздничная, рабочая, домашняя и пр.). Наблюдение за выбором и покупкой одежды во время экскурсии в магазин «Одежда». Отработка порядка выбора и приобретения одежды в дидактических и ролевых играх «Одень куклу», «Помоги Кате выбрать платье к празднику (домашнюю одежду)», «Магазин».

Одежда, обувь – 14 часов. Продолжить знакомство обучающихся со способами чистки, стирки и сушки брюк, носков. Отбор одежды для стирки в зависимости от расцветки (однотонное, светлое, темное, цветное) и вида ткани (хлопок, синтетика). Обучать обучающихся умению выбирать моющее средство (хозяйственное мыло, стиральный порошок) и правильно стирать носки,

Жилище – 14 часов. Дальнейшее знакомство обучающихся с видами и назначением жилых помещений, гигиеническими требованиями к ним, требованиями к организации спальных мест. Обучение обучающихся называнию постельных принадлежностей и их назначения. Формирование представлений о требованиях к хранению постельных принадлежностей, Дидактические игры и упражнения в узнавании и номинации постельных принадлежностей. Уборка постели после сна, смена постельного белья.

Транспорт – 6 часов. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения его.

Питание – 16 часов. Дальнейшее обучение обучающихся приготовлению салатов. Виды салатов, простейшие рецепты салатов. Обучение технологии приготовления салата из помидоров и огурцов, зеленого лука и укропа; винегрета. Подготовка овощей к приготовлению салатов (обработка, нарезка). Смешивание ингредиентов, заправка маслом (сметаной, майонезом). Дальнейшее обучение обучающихся приготовлению каши. Виды круп (овсяная, гречневая, рисовая), простейшие рецепты каш. Технологии приготовления гречневой, рисовой каш. Выбор и подготовка посуды к приготовлению гречневой (рисовой) каши. Обучение обучающихся приготовлению яиц. Блюда из яиц (вареное, яичница-глазунья) Обучение технологии варки яйца. Наблюдение за правильным безопасным включением электрической плиты педагогом.

Обучение обучающихся умению ставить кастрюлю (ковш) на плиту, снимать с плиты (с помощью учителя) с соблюдением правил безопасности; по часам с помощью педагога засекают время варки яиц.

№ n/n	Тема	Кол- во час.	Планируемые результаты усвоения учебного материала		Характеристика деятельности обучающихся
			1 группа	2 группа	
1	Повторение. Техника безопасности.	1			
Личная гигиена– 6 часов					
2	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	1	Знать правила закаливания организма. Правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий.. Различать средства гигиены. Использование умений и навыков в быту. Выполнение действий при мытье рук со средствами. Понимание слов обозначающих вред курения, алкоголя на здоровье.	Иметь представление о правила закаливания организма. Правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятии. . Иметь представление о вреде наркотиков и токсических веществ. Знать о названии вещей личного пользования, их назначении.	Развивать умения о последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета. Развивать знания о названии вещей личного пользования, их назначении. Формировать навыки личной гигиены. Уважительно и бережно относиться к товарищам, самому себе. Способствовать развитию навыков гигиены, развивать самоконтроль при выполнении утренних и вечерних процедур. Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека.
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	1			
4	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств.	1			
5	Косметические дезинфицирующие средства.	1			
6	Влияние курения, алкоголя на здоровье.	1			
7	Закаливание организма, правила закаливания.	1			
Культура поведения - 6 часов					
8	Правила приема и приглашения в гости.	1	-Соблюдать правила поведения в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, поддерживать беседу. Выполнение совместно с учителем практической работы при сервировке стола Уметь культурно вести себя в гостях. Знать правила поведения при встрече и расставании.	Иметь представление о правила поведения в гостях. Иметь представление о способах ведения разговора со старшими, сверстниками. Последовательно изготавливать сувенир совместно с учителем.	Правила приема и приглашения в гости. Вежливые формы отказа. Знакомство учащихся с правилами подготовки к поездке в гости. Изготовление несложного сувенира к ближайшему празднику, используемого в качестве подарка. Практическая работа: изготовление сувенира, открытки.
9	Подготовка к поездке в гости.	1			
10	Выбор подарка.	1			
11-12	Изготовление сувенира.	2			
13	Сюжетная игра «Чем развлечь гостей».	1			
Торговля – 5 часа.					
14	Магазины продовольственных товаров, их назначение.	1	Знать-ассортимент некоторых отделов протомварных магазинов.-	Иметь представление о - ассортимент некоторых отделов протомварных магазинов.-	Принимать участие в сюжетно-ролевой игре. Принимать участие в доступном диалоге.
15	Отделы протомварных магазинов. Сюжетноролевая	1			

	игра «Магазин».		Знать стоимость отдельных товаров. Уметь приобретать некоторые товары в протомтоварном магазине, правильно вести себя в магазине.	Иметь представление о стоимости отдельных товаров. Уметь правильно вести себя в магазине.	Соблюдение последовательных действий при покупке товара. Выбор необходимого товара. Его стоимость. Магазины продовольственных товаров, их назначение.
16	Различие рынка и магазина.	1			
17	Выбор необходимого товара. Его стоимость.	1			
18	Порядок приобретения товаров, оплата. Ролевая игра: «Продавец-покупатель».	1			
Одежда и обувь - 14 часов.					
19	Виды одежды. Стиль одежды.	1	Развивать умение правильно хранить белье, сортировать белье до начала стирки. Уметь аккуратно складывать и убирать снятые с себя предметы одежды. Выполнение совместно с учителем практической работы при чистке обуви. Уметь подбирать средства для стирки изделий. Уметь гладить одежду.	Иметь представление о выборе одежды, обуви в соответствии с назначением. Показывать средства для стирки. Уметь стирать носки с помощью взрослых. Уметь почистить кожаную обувь с помощью взрослых. Иметь представление о журнале мод, модной одежде для детей, подростков. Уметь гладить мелкие виды одежды.	Формирование навыков одевания и раздевания, умения складывать свои вещи, убирать их в шкаф, просушивать и содержать в чистоте. Формировать навыки приемов стирки белья, повторение движений на примере учителя, навыки применения мыла при ручной стирке простых вещей. Формировать культурногигиенические навыки, навыки самообслуживания, содержания своей одежды в чистоте и порядке, бережного отношения к одежде и обуви, умения использовать специальный инвентарь для содержания обуви и одежды в порядке. Различать сезонную одежду. Рассматривать журнал мод. Сравнить модную одежду для детей, подростков, мужчин. Устройство утюга. Правила пользования электронагревательными предметами. Учить пользоваться бытовой техникой при стирке белья.
20	Мода.	1			
21	Формирование навыков одевания и раздевания (порядок одевания и раздевания вещей).	1			
22	Формирование навыков одевания и раздевания (аккуратно складывать и убирать снятые с себя предметы одежды).	1			
23	Формирование навыков одевания и раздевания (сезонная одежда и обувь).	1			
24	Формирование навыков одевания и раздевания (просушивание намокшей обуви и их чистка).	1			
25-26	Приёмы стирки и сушки мелких вещей (носовой платок, носки, варежки).	2			
27	Стирка белья с помощью машины.	1			
28-29	Шнуровка ботинок. Завязывание и развязывание шнурков.	2			
30-31	Практическая работа: Утюжка фартука, косынки, салфетки. ТБ при работе с утюгом.	2			
32	Обобщающий урок по разделу «Одежда, обувь»	1			

	Жилище – 14 часов		Развивать навыки работы с инвентарем, навыки ухода за инвентарем, ухода за комнатными растениями, полива, рыхления почвы.	Формировать умения безопасного пользования инвентарем, предназначенным для уборки помещения (швабра, веник, совок), формировать бережное отношение к труду других людей, к своему труду,	Гигиенические требования к жилому помещению. Правила организации рабочего места школьника. Правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки жилого помещения. Уборка помещения пылесосом. Правила техники безопасности при работе с пылесосом. Уход за полом в зависимости от покрытия.
33	Сроки смены белья. Правила хранения белья до стирки.	1			
34	Постельные принадлежности и их назначения.	1			
35-36	Уборка постели после сна, смена постельного белья.	2			
37	Подготовка постельного белья к машинной стирке.	1			
38	Наводим порядок в классе.	1			
39	Значение ежедневной уборки помещения для занятий.	1			
40-41	Сухая уборка и влажная уборка.	2			
42-43	Уборка ковра пылесосом.	2			
44-45	Правила полива и опрыскивания комнатных растений, удаления пыли с листьев растений.	2			
46	Уборка в шкафах.	1			
	Транспорт – 6 часа		Иметь представление о типах пассажирских вагонов. Иметь представление о функции ж/д транспорта.	Иметь представление о типах пассажирских вагонов. Иметь представление о функции ж/д транспорта.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов.
47	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	1			
48	Виды пассажирских вагонов. Типы поездов (пассажирский, скорый).	1			
49	Тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий)	1			
50	Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.	1			
51	Правила поведения в транспорте.	1			
52	Дидактическая игра «Веселый паровоз»	1			
	Питание – 16 часов				
53	Кухонные принадлежности,	1	Знать о режиме и гигиене	Иметь представление о	Санитарно – гигиенические требования к

	приборы, посуда .		питания.	правилах пользования электроплитой, газовой плитой.	приготовлению и хранению продуктов.
54	Правила пользования и уход за посудой.	1	Иметь представление о правилах пользования электроплитой, газовой плитой.	Иметь представление об алгоритме варки яиц.	Правила хранения продуктов в холодильнике.
55	Использование электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1	Иметь представление о правилах хранения продуктов при наличии холодильника и без него.	Иметь представление об алгоритме приготовления яичницы-глазуньи.	Знать назначение кухонной утвари, посуды и правила ухода за ними;
56	Сервировка стола к завтраку, мытье посуды после завтрака.	1	Знать алгоритм варки яиц (ставить кастрюлю (ковш) на плиту, снимать с плиты (с помощью учителя) с соблюдением правил безопасности; по часам с помощью педагога засекают время варки яиц).	Знать и соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами; Показывать овощи.	Соблюдать последовательность действий при механической обработке овощей под руководством учителя.
57	Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи.	1	Знать алгоритм приготовления яичницы-глазуньи (ставить сковороду на плиту, снимать с плиты с соблюдением правил безопасности; разбивать яйцо и выливать его на сковороду).	Уметь сервировать стол к завтраку, мыть посуду после завтрака.	Алгоритм варки яиц (ставить кастрюлю (ковш) на плиту, снимать с плиты (с помощью учителя) с соблюдением правил безопасности; по часам с помощью педагога засекают время варки яиц).
58	Практическая работа: Распределение продуктов. Холодильник.	1	Уметь сервировать стол к завтраку, к обеду, мыть посуду после завтрака, обеда.		Алгоритм приготовления яичницы-глазуньи (ставить сковороду на плиту, снимать с плиты с соблюдением правил безопасности; разбивать яйцо и выливать его на сковороду).
59-60	Салат – источник витаминов. Приготовление овощного салата.	2			Сервировать стол к завтраку, к обеду, мыть посуду после завтрака и обеда.
61-62	Виды круп. Приготовление блюд из круп.	2			
63-64	Блюда из яиц Технология варки яйца.	2			
65-66	Блюда из яиц. (яичница-глазунья). Технология приготовления яичницы-глазуньи.	2			
67-68	Сервировка стола к обеду, мытье посуды после обеда.	2			
Итого		68			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Пименова Инна Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022