

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» 7 класса (вариант 9.1) разработана с использованием материалов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п;
- перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ на 2021-2022 учебный год;
- авторской программы «Социально-бытовой ориентировки» под редакцией В.В. Воронковой, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, издательство «ВЛАДОС», 2019 год;
- учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;
- положения о составлении рабочей программы учебного курса ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат».

Цели и задачи учебного курса «Социально–бытовой ориентировки»

Цель: расширение социального пространства детей с умственной отсталостью на основе реализации программы «Социально-бытовая ориентировка»

Задачи:

-формирование знаний и умений, навыков, сопутствующих социальной адаптации выпускников специальных (коррекционных) учреждений, повышение уровня общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизни;

-коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);

-коррекция речемыслительной деятельности путем вовлечения в сюжетно-ролевые игры, познавательные экскурсии;

-развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно учебному плану ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Содержание тем учебного курса

Личная гигиена

Личная гигиена подростка. Составляющие гигиены подростка. Правила смены одежды и нательного и постельного белья. Режим дня подростка, рациональное питание. Косметические недостатки переходного возраста. Подбор мыла, средств для ухода за кожей лица. Содержание волос в чистоте. Правила расчёсывания волос. Причёска. Средства борьбы с перхотью.

Культура поведения

Правила поведения в гостях. Качества воспитанного человека. Требования к внешнему виду человека, идущего в гости. Правила этикета при встрече и расставании. Подарки. Назначение подарков. Правил к выбору подарков. Способы упаковки подарков. Правила вручения и приёма подарка. Изготовление закладки для книг в качестве подарка однокласснику. Сюжетно – ролевая игра «Мы идём в гости».

Семья

Помощь родителям в уходе за младшими детьми. Одевание на прогулку младших детей, приучение младших детей к приготовлению ко сну. Приучение младших детей к уборке игрушек. Способы организации игр с младшими детьми. Тихие игры. Подвижные игры. Игра «День, ночь»; «Лото».

Одежда и обувь

Многообразие тканей. Отличительные качества шерстяных, хлопчатобумажных, шёлковых тканей. Моющие и стирающие средства. Правила пользования моющими средствами. Изделия из шёлка. Особенности стирки вещей из шёлка: температура воды, режим стирки, средства для полоскания. Последовательность стирки изделий из шёлка. Стирка цветного белья с использованием стиральной машины. Устройство стиральной машины активатора торного типа. Правила пользования стиральной машиной активаторного типа. Правила техники безопасности при пользовании стиральной машиной. Наложение заплат на постельное бельё и одежду. Штопка белья. Подготовка белья для утюжки. Сортировка белья, утюжка белья с лица, складывание белья.

Жилище

Виды уборки жилого помещения: регулярная, сезонная. Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Инвентарь и приспособления для уборки. Способы ухода за окнами. Способы утепления окон: оклеивание бумагой, замазывание с помощью гипса. Оклеивание оконных рам бумагой. Уход за полом в зависимости от покрытия. Окрашенные полы, линолеум, паркет, ламинат, кафель. Инвентарь и приспособления для мытья полов. Средства по уходу за полом. Пластиковая мебель, назначение. Преимущества пластиковой мебели для кухни. Уход за мебелью из пластика. Санитарная обработка помещения.

Медицинская помощь

Понятие «доврачебная помощь». Вред самолечения. Лекарственные растения, назначение лекарственных растений. Способы использования лекарственных растений. Приготовление отваров. Микротравма. Дезинфицирующие средства для обработки микротравм. Правила обработки ран. Гигиенические требования при обработке ран. Первая помощь при

вывихе, ушибе. Перевязочный материал. Наложение повязки, компресса. Фиксация конечности при вывихе.

комнатных насекомых: клопов, тараканов.

Транспорт

Междугородний железнодорожный транспорт. Основные службы вокзала: пригородные кассы, кассы дальнего следования, расписание движения пригородных поездов и поездов дальнего следования, зал ожидания, камера хранения багажа и др. Порядок приобретения билетов. Стоимость ж/д билетов. Порядок сдачи и получения багажа в камере хранения. Виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий). Поведение на вокзале, в вагоне.

Торговля

Промтоварные магазины, их назначение. Отделы промтоварного магазина. Ассортимент отделов промтоварных магазинов, стоимость канцтоваров. Назначение магазина «Бытовая химия». Режим работы магазина. Права и обязанности покупателя. Порядок приобретения товаров: рассмотрение, определение назначения, примерка. Назначение комиссионных отделов, отличие от магазинов «Секонд-хенд».

Средства связи

Простая, ценная, заказная бандероль. Порядок отправления. Способы упаковки бандероли: бумажный конверт, пластиковая упаковка, коробка. Опись. Назначение описи. Бланк описи. Почтовый адрес, ценность. Заполнение бланков бандеролей. Большое почтовое отправление. Требования к отправлению посылок. Виды упаковок. Упражнение в упаковке посылки с использованием твёрдой упаковки. Заполнение бланков на посылку. Экскурсия на почту. Почтовые отправления наложенным платежом.

Питание

Супы как первые блюда. Отвар из мяса, рыбы, грибов. Значение первых блюд в пищеварении. Различие первых и вторых блюд. Классификация первых блюд. Виды приправ. Назначение приправ, правила применения приправ при приготовлении первых блюд. Супы «Горячая кружка». Мясорубка, картофелерезка. Овощерезка. Соковыжималка. Правила пользования механическими приспособлениями и электроприборами. Способы нарезки овощей. Заправочные супы. Приготовление рассольника, щей. Питательные вещества в рыбе. Разделка рыбы. Способы определения свежести рыбы. Блюда из черствого хлеба. Требования к составлению меню, список блюд, приготовленных к обеду, завтраку, ужину. Разнообразие меню. Изменение меню в зависимости от времени года.

Учреждения и организации

Промышленные предприятия города. Виды выпускаемой продукции. Рабочие специальности. Экскурсия на предприятие.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

ТОРГОВЛЯ

Учащиеся должны иметь представление:

- ◆ о назначении промтоварных магазинов;
- ◆ о порядке приобретения товаров.

Учащиеся должны знать:

- ◆ ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов;
- ◆ стоимость отдельных товаров.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ приобретать некоторые товары в промтоварном магазине;
- ◆ подсчитывать стоимость покупок;
- ◆ правильно вести себя в магазине.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Учащиеся должны знать:

- ◆ правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши);
- ◆ правила смены одежды и нательного и постельного белья;
- ◆ санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

ЖИЛИЩЕ

Учащиеся должны знать:

- ◆ последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- ◆ способы и периодичность ухода за окнами;
- ◆ виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;
- ◆ способы утепления окон;
- ◆ правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;
- ◆ правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ убирать жилые помещения;
- ◆ чистить мебель;
- ◆ мыть зеркала и стекла;
- ◆ утеплять окна.

СЕМЬЯ

Учащиеся должны знать:

- ◆ некоторые тихие и подвижные игры.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ одевать малышей на прогулку;
- ◆ объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- ◆ помогать первоклассникам при уборке игрушек.

ТРАНСПОРТ

Учащиеся должны иметь представление:

- ◆ о назначении вокзалов и основных служб вокзалов (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожидания, комната матери и ребёнка, буфет, ресторан);

- ◆ о порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону);

- ◆ о порядке сдачи и получения багажа в камере хранения.

Учащиеся должны знать:

- ◆ функции железнодорожного транспорта;

- ◆ виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий);

- ◆ примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния;

- ◆ виды справочных служб;

- ◆ виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ ориентироваться в расписании;

- ◆ приобретать билеты в железнодорожной кассе;

- ◆ обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную справочную по телефону.

- ◆ приобретать

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

Учащиеся должны знать:

- ◆ правила поведения при встрече и расставании;

- ◆ правила поведения в гостях;

- ◆ правила вручения и приема подарков.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ выбрать подходящую одежду для визита в гости;

- ◆ культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);

- ◆ выбирать подарки;

- ◆ изготавливать простые сувениры;

- ◆ вручать и принимать подарки.

ОДЕЖДА

Учащиеся должны знать:

- ◆ особенности стирки цветного и белого белья;

- ◆ правила пользования моющими средствами;

- ◆ устройство и правила пользования стиральной машиной;

- ◆ санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины;

- ◆ последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и т.д.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ ремонтировать разорванные места одежды, штопать;

- ◆ стирать бельё с помощью стиральной машины;

- ◆ гладить одежду и бельё.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Учащиеся должны иметь представление:

- ◆ о вреде самолечения.

Учащиеся должны знать:

- ◆ местные лекарственные растения;
- ◆ правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм;
- ◆ правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

Учащиеся должны уметь:

- ◆ пользоваться термометром;
- ◆ готовить отвары и настои из лекарственных растений;
- ◆ обрабатывать раны и накладывать повязки.

СРЕДСТВА СВЯЗИ

Учащиеся должны знать:

- ◆ перечень предметов, посылаемых бандеролью, посылкой;
- ◆ максимальный вес указанных почтовых отправок и стоимость посылаемых предметов;
- ◆ виды и способы упаковки бандеролей, посылок.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ заполнять бланки на отправку бандеролей, посылок;
- ◆ составлять опись посылаемых предметов;
- ◆ упаковывать бандероли, посылки.

ПИТАНИЕ

Учащиеся должны знать:

- ◆ способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов;
- ◆ последовательность приготовления блюд;
- ◆ возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими;
- ◆ санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи;
- ◆ правила пользования столовыми приборами.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов);
- ◆ готовить третьи блюда; оформлять готовые блюда;
- ◆ сервировать стол к обеду.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, ПРЕДПРИЯТИЯ

Учащиеся должны знать:

- ◆ местонахождение ближайших промышленных предприятий;
- ◆ виды выпускаемой продукции;
- ◆ названия рабочих специальностей.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Личная гигиена	2
2	Семья	8
3	Одежда и обувь	12
4	Жилище	8
5	Медицинская помощь	6
6	Транспорт	6
7	Торговля	4
8	Средства связи	7
9	Питание	11
10	Учреждения, организации	4
	Всего:	68

Календарно тематическое планирование.

№ п/п	Наименования раздела и тем	Кол- во часов	Дата проведения		Оборудование
			план	факт	
Личная гигиена					
1	Личная гигиена подростка	1			Ноутбук, средства личной гигиены, зеркало
2	Пользование шампунем	1			Ноутбук, фен
Культура поведения					
3	Правила приема приглашения в гости	1			Ноутбук
4	Подготовка и поездка в гости	1			Ноутбук
5	Подарки	1			Ноутбук
6	Культура поведения. Практическая работа	1			Ноутбук
Семья					
7	Помощь родителям по уходу за младшими детьми	1			Ноутбук, куклы резиновые и пластмассовые
8	Разучивание «тихих» игр	1			Ноутбук
9	Сказки, песенки	1			Ноутбук, книги
10	Подвижные игры	1			Ноутбук
Одежда и обувь					
11	Мелкий ремонт одежды	1			Ноутбук, ножницы, набор швейных игл, нитки, пуговицы

					крючки, кнопки
12	Штопка одежды	1			ножницы, набор швейных игл, нитки, пуговицы, крючки, кнопки
13	Заплата нашивная	1			ножницы, набор швейных игл, нитки, образцы тканей
14	Заплата декоративная	1			Ноутбук, ножницы, набор швейных игл, нитки, образцы тканей
15	Практическая работа «Ремонт одежды»	1			Ножницы, набор швейных игл, нитки, образцы тканей, пуговицы, крючки, кнопки
16	Бытовая техника для стирки	1			Стиральная машина, таз, средства для стирки
17	Стирка изделий из х/б ткани	1			Стиральная машина, таз, средства для стирки, сушиллка для белья
18	Приемы глажения белья	1			Утюг, гладильная доска
19	Приемы глажения белья	1			Утюг, гладильная доска
20	Приемы глажения брюк	1			Гладильная доска, утюг, распылитель

					воды
21	Прачечная. Виды услуг	1			Ноутбук
22	Одежда и обувь. Практическая работа «Уход за одеждой, стирка, глажение белья»	1			Стиральная машина, таз, сушилка для белья утюг, гладильная доска, распылитель
Жилище					
23	Регулярная уборка	1			Пылесос, швабра, ведро, тряпки для уборки, средства для уборки
24	Сезонная уборка	1			Пылесос, швабра, ведро, тряпочки для уборки, средства для уборки
25	Способы ухода за окнами	1			Средство для окон, тряпочки, скребок, стяжка
26	Виды моющих средств	1			Образцы моющих средств, таз
27	Санитарная обработка помещения	1			Пылесос, швабра, ведро, тряпочки, средства для уборки
28	Способы и средства ухода за полом	1			Пылесос, веник, швабра, ведро
29	Уход за мебелью	1			Мебель, ведро, средства для уборки

30	Жилище. Практическая работа «Уборка квартиры»	1			Пылесос, швабра, ведро, тряпочки, средства для уборки
Медицинская помощь					
31	Домашняя аптечка	1			Ноутбук, аптечка
32	Лекарственные растения	1			Ноутбук, наборы лекарственных трав
33	Виды доврачебной помощи	1			Ноутбук
34	Первая помощь при травмах	1			Перевязочный материал. Шина.
35	Первая помощь при переломах	1			Жгут, шина
36	Медицинская помощь. Практическая работа «Оказание первой медицинской помощи при ожогах»	1			Перевязочный материал, шина, жгут, термометр
Транспорт					
37	Экскурсия на вокзал с целью ознакомления с работой вокзала	1			Инструктаж по ТБ на ж/д транспорте.
38	Междугородний железнодорожный транспорт	1			Карты России, областей, города проживания
39	Службы вокзалов	1			Ноутбук
40	Виды вагонов	1			Ноутбук
41	Билеты. Расписание	1			Ноутбук, образцы билетов
42	Камера хранения	1			Ноутбук

Торговля					
43	Универмаги, универсамы, их назначения	1			Наборы карточек с названием магазинов, секций, торговых работников, промышленных товаров и продуктов
44	Отделы магазинов	1			Наборы карточек
45	Порядок приобретения товаров	1			Весы бытовые, образцы продуктов
46	Торговля. Практическая работа «Покупка товаров в магазине «Пятерочка»	1			Весы бытовые, образцы продуктов, ярлыки
Средства связи					
47	Виды бандеролей	1			Упаковочная бандероль
48	Упаковка. Порядок почтового отправления	1			Образец почтовой упаковки
49	Посылка. Виды упаковки	1			Ноутбук, образцы упаковки.
50	Стоимость пересылки	1			Ноутбук
51	Правила отправления посылки	1			Ноутбук, бланк образец
52	Средства связи. Практическая работа «Упаковка посылок»	1			Вещи для отправления. Упаковка, бланки
53	Экскурсия на почту, телеграф	1			Ноутбук

Питание				
54	Виды питания	1		Ноутбук
55	Значения первых блюд	1		Ноутбук
56	Значение блюд из овощей, рыбы, мяса	1		Ноутбук
57	Салат	1		Ноутбук
58	Питание. Практическая работа «Приготовление овощного салата»	1		Нож, продукты для салата, разделочная доска, тарелка
59	Второе блюдо	1		Ноутбук
60	Приготовление второго блюда. Практическая работа	1		Плита, нож, доска, посуда, продукты
61	Кисель, компот	1		Ноутбук
62	Питание. Практическая работа «Приготовление киселя, компота»	1		Плита, кастрюля
63	Составление меню завтрака, обеда, ужина	1		Ноутбук
64	Составление меню на неделю	1		Ноутбук
Учреждения, организации				
65	Названия цехов, отделов	1		Ноутбук, плакаты
66	Названия рабочих специальностей	1		Ноутбук, плакаты
67	Названия рабочих специальностей	1		Ноутбук, плакаты
68	Виды выпускаемой продукции	1		Ноутбук, плакаты

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Пособие «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида» под редакцией А.М.Щербаковой, гуманитарный издательский центр «Владос», Москва 2020;

«Социально-бытовая ориентировка» развернутое тематическое планирование, автор-составитель С.А.Львова, издательство «Учитель» Волгоград;

«Социально-бытовая ориентировка» учебное пособие для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.П. Субчева, гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2020

«Социально-бытовая ориентировка» рабочая тетрадь, авторы З.И. Миронюк, Н.А. Ивершина, гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2020