

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке составлена на основе примерной программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 классы: под редакцией В. В. Воронковой. – М. : ВЛАДОС, 2010

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. Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, беседы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения: демонстрация учебных кинофильмов, слайдов, способствующих формированию реальных образов и представлений.

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 обращаем 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. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности не остается без внимания. Ребенок 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. Продолжительность беседы может быть различной, но она не является единственным методом обучения, используемым на занятии. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний — заключительные беседы. Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся на сельскохозяйственные объекты, в магазины, в отделения связи, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения по определенной теме. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

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

На занятиях по социально-бытовой ориентировке уделяется внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках русского языка. На всех этапах занятия в связи с изучаемым материалом следим за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

## **Требования к уровню подготовки**

### **Учащиеся должны знать:**

- типы кожи и правила ухода за кожей лица;
- виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими;
- правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность утюжки изделий;
- правила пользования прачечной, виды услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в стирку;
- правила пришивания меток;
- правила пользования прачечной самообслуживания;
- способы и последовательность приготовления изделий из теста;
- способы и последовательность соления и квашения овощей;
- способы варки варенья из фруктов и ягод;
- правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки;
- правила и периодичность купания ребенка;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек;
- правила ухода за грудным ребенком;
- правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома;
- требования к внешнему виду молодых людей;
- правила и периодичность уборки кухни, санузла;

- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла;
- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта;
- ассортимент товаров в различных специализированных магазинах;
- стоимость основных продовольственных и промышленных товаров;
- правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним телефоном;
- правила пользования телефонным справочником;
- номера телефонов срочного вызова (пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.);
- функции и виды междугородной телефонной связи;
- правила пользования автоматической телефонной связью;
- тарифы на телефонные разговоры в дневное и вечернее время, выходные дни, зависимость оплаты от дальности расстояния;
- порядок заказа междугородного телефонного разговора;
- порядок заказа разговора в кредит;
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях (правила обработки пораженного при ожогах участка кожи, промывания желудка при отравлении, меры, принимаемые при обмороживании разных степеней, при солнечных и тепловых ударах);
- виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.
- куда обращаться в случае необходимой помощи;
- адрес местной префектуры;
- функции отдела по учету и распределению жилплощади, отдела социального обеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних, отдела по трудоустройству;
- основные статьи расхода в семье;
- правила учета расходов;
- размер квартплаты;
- тарифы на электричество, газ;
- порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг;
- размер и порядок внесения платы за телефон;
- порядок планирования крупных покупок;
- стоимость одежды, обуви, мебели и др.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года; правильно пользоваться косметическими средствами;
- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- утюжить блузки, рубашки, платья;
- заполнять бланки для сдачи белья в прачечную;
- готовить изделия из разных видов теста;
- оформлять эти изделия;

- солить овощи, варить варенье;
- составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания;
  - купать, одевать, пеленать куклу;
  - кормить куклу с ложки и из соски;
  - содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки;
  - культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома;
  - выбирать косметические средства, украшения;
  - подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а также характер предстоящего мероприятия (собрание, посещение театра, танцы, турпоход и т. д.);
    - мыть кафельные стены, чистить раковины;
    - пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла;
      - пользоваться расписанием;
      - определять стоимость проезда; покупать билет, обращаться за справкой;
      - выбрать покупку с учетом различных условий;
      - подсчитывать стоимость покупок;
      - культурно вести себя в магазине;
      - объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
      - получать по телефону справки, узнавать время;
      - культурно разговаривать по телефону;
      - оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании;
      - оказывать первую помощь утопающему;
      - подсчитывать расходы;
      - планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи;
      - снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии и газа;
      - заполнять квитанции;
      - планировать крупные покупки.

## Календарно - тематическое планирование

**Предмет: Основы социальной жизни**

Класс 8

Количество часов: 2 ч. в неделю/68 ч. в год

Учитель: Колпакова Н.Ю.

	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Личная гигиена - 4 ч.</b>				
1	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств	1	1,09	
2	Косметические дезинфицирующие средства (профилактика появления прыщей) .	1	4,09	
3	Внешний вид молодых людей (возраст, одежда, косметика, парфюмерия с учетом местонахождения).	1	8,09	
4	Сюжетно – ролевые игры.	1	11,09	
<b>Одежда и обувь - 7 ч.</b>				
5	Ручная стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1	15,09	
6	Сушка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1	18,09	
7	Глажение фасонного белья.	1	22,09	
8	Изучение ярлыков на одежде.	1	25,09	
9	Хранение белья в шкафах.	1	29,09	
10	Прачечная. Правила пользования.	1	2,10	
11	Химчистка.	1	6,10	
<b>Культура поведения - 4 ч.</b>				
12-13	Культура общения юноши и девушки.	2	9,10 13,10	
14	Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.	1	16,10	
15	Внешний вид молодых людей.	1	20,10	
<b>Жилище - 4 ч.</b>				
16	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни	1	23,10	
17	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления.	1	27,10	
18	Техника безопасности при работе с	1	10,11	

	моющими и чистящими средствами. Практическая работа «Чистка раковины»			
19	Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.	1	13,11	
<b>Медицинская помощь - 7 ч.</b>				
20	Первая помощь при ожогах	1	17,11	
21	Первая помощь при обмороживании	1	20,11	
22	Первая помощь при отравлении.	1	24,11	
23	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	1	27,11	
24	Первая помощь утопающему.	1	1,12	
25	Практическое занятие: «Приемы оказания первой помощи утопающему (показ на кукле)».	1	4,12	
26	Глистные заболевания и меры по их предупреждению.	1	8,12	
<b>Торговля - 3 ч.</b>				
27	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1	11,12	
28	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу- консультанту.	1	15,12	
29	Экскурсия в магазин	1	18,12	
<b>Транспорт - 4 ч.</b>				
30	Междугородный автотранспорт. Автовокзал.	1	22,12	
31	Расписание. Порядок приобретения билета.	1	25,12	
32	Водный транспорт.	1	29,12	
33	Экскурсия на остановку	1	12,01	
<b>Средства связи - 5 ч.</b>				
34	Виды телефонной связи.	1	15,01	
35	Правила пользования квартирным телефоном, таксофоном	1	19,01	
36	Пользование телефонным справочником.	1	22,01	
37	Культура разговора по телефону	1	26,01	
38	Междугородняя телефонная связь: автоматическая, заказ.	1	29,01	
<b>Семья - 7 ч.</b>				
39	Правила ухода за грудным ребенком	1	2,02	
40	Правила и периодичность кормления грудного ребенка	1	5,02	
41	Правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка	1	9,02	
42-	Правила и последовательность купания	2	12,02	

43	грудного ребенка.		16,02	
44	Санитарно – гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды.	1	19,02	
<b>Экономика домашнего хозяйства 8 ч.</b>				
45	Статьи расходов	1	26,02	
46	Расходы на питание	1	1,03	
47	Составление списка необходимых продуктов на неделю.	1	4,03	
48	Планирование крупных покупок.	1	11,03	
49	Способы экономии и накопления денежных средств.	1	15,03	
50	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1	18,03	
51	Расчет платы за электроэнергию и воду.	1	22,03	
52	Снятие показаний счетчика и заполнение квитанций.	1	1,04	
<b>Питание 13 ч.</b>				
53	Санитарно – гигиенические требования к приготовлению пищи (повторение).	1	5,04	
54	Кухонные механические приспособления и электрооборудование.	1	8,04	
55	Правила безопасной работы с электроприборами на кухне.	1	12,04	
56-57	Консервирование овощей и фруктов.	2	15,04 19,04	
58	Замораживание овощей, фруктов, ягод.	1	22,04	
59	Приготовление «Мусса» из замороженных ягод черной смородины.	1	26,04	
60	Способы и последовательность приготовления изделий из теста	1	27,04	
61	Приготовление блинов. Замешивание теста.	1	3,05	
62	Выпекание блинов.	1	6,05	
63	Приготовление песочного печенья.	1	13,05	
64	Выпекание печенья.	1	17,05	
65	Сервировка стола.	1	20,05	
<b>Учреждения и организации 3 ч.</b>				
66	Государственные учреждения: администрация, полиция.	1	24,05	
67	Экскурсия	1	27,05	
68	<b>Повторение</b>	1	28,05	

### Содержание

	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда и обувь	7
3	Культура поведения	4
4	Жилище	4
5	Медицинская помощь	7
6	Торговля	3
7	Транспорт	4
8	Средства связи	5
9	Семья	7
10	Экономика домашнего хозяйства	8
11	Питание	13
12	Учреждения и организации	2
13	Повторение	1
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

## Учебно-методические средства обучения.

### Литература:

1. Воронкова В.В. Программа специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. - М: Просвещение, 2001.
2. Волкова Н.В. Моделируем, кроим и шьем / Н.В. Волкова.- Ростов н/Д: Феникс,2007.- 253с., ил.
3. Домоводство. Пособие для учителя//Под ред. Л.А. Лисов.- М.: Просвещение, 1999.-406с., ил.
4. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учебное пособие для уч. 8-11 классов сред. шк. .-М.: Просвещение,1993.- 192 с., ил.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии, и гигиене человека. Пособие для учащихся/ И.Д. Зверев.- М.: Просвещение, 1987., 239., ил.
6. Ковалева Е.А. Сельскохозяйственный труд. Учебное пособие для учащихся 4-6 классов вспомогательной школы/Е.А. Ковалева.- М.: Просвещение,1999.-237с.,ил.
7. Колесова Д.В. Основы гигиены и санитарии/ Д.В. Колесов, Р.Д. Маш.- М.: Просвещение, 1989., 191с., ил.
8. Лабзина А.Я. Обслуживающий труд. Учебное пособие для 5-го класса / А.Я. Лабзина, Е.В. Васильченко, Л.Н.Кузнецова, М.: Просвещение,1998.- 157с., ил.
9. Мозговая Г.Г. Технология. Швейное дело. 5 кл: уч. для спец. (коррекц.) образоват. учрежд. VIII вида/Г.Г. Мозговая, Г.Б. Картушина.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.- 232с. Ил
- 10.Мозговая Г.Г. Технология. Швейное дело. 6 кл: уч. для спец. (коррекц.) образоват. учрежд. VIII вида/Г.Г. Мозговая, Г.Б. Картушина.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.- 232с. Ил
- 11.Одинец А.А. Домашний лечебник.- М.: АСТ-ПРЕСС,2005.- 304с., ил
- 12.Прокопьева З.И. Словарь-справочник по трудовому обучению.- Мн.: нар. Асвета,1987.- 96 с., ил.
- 13.Похлебкин В.В. Тайна хорошей кухни. / В.В. Похлебкин.- Красноярск: «Красноярский рабочий», 1989.- 367с., ил.
- 14.Уютный дом.- М.: АСТ-ПРЕСС,2005.- 288с., ил.

Материально техническое обеспечение образовательного процесса:

Для проведения уроков используются карточки с заданиями, электрическая плита, машина швейная, набор таблиц по машиноведению, набор кастрюль, пылесос, электрический чайник, ведро эмалированное, ковш для воды, столовая посуда, набор сковородок, нож, мясорубка, миксер, терка, чайный сервиз, зеркало, диван, набор постельных принадлежностей, утюг, гладильная доска, набор моющих средств, набор косметических средств, расческа, аптечка первой медицинской помощи.