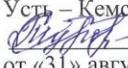


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»

Рассмотрено:
Педагогическим советом
МБОУ Усть – Кемская СОШ
№10
Протокол №_1_
от «31» августа 2023 г

Согласовано:
Заместитель директора МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
 С.В. Турова
от «31» августа 2023 г

Утверждаю:
Директор МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
Ю.Л. Прудников
Приказ №_01-10-157_
от «31» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Основы социальной жизни»

6 «А» класс

УЧИТЕЛЬ:
Прудникова Анна Ивановна,
Педагог-психолог
I квалификационной категории

п. Усть-Кемь
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке для учащихся по адаптированным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта) составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- ✓ Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ";
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ Учебного плана школы на новый учебный год.
- ✓ Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья для учащихся с лёгкой степенью умственной отсталости МБОУ Усть-Кемская СОШ №10

Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год в 5 классе (2 час в неделю), 68 часов в год (2 часа в неделю) в 6 классе, 68 часов в год (2 часа в неделю) в 7 классе, 68 часов в год (2 часа в неделю) в 8 классе, 68 часов в год (2 часа в неделю) в 9 классе в, том числе на практические работы: в 5 классе - 10, в 6 классе – 20, в 7 классе – 18, в 8 классе – 23, в 9 классе - 16. Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне учебного плана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования школы. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные учебным планом по социально-бытовой ориентировке на 2022 – 2023 учебный год.

Уроки СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у детей.

Программа раскрывает следующие основные разделы курса СБО:

1. Личная гигиена
2. Одежда и обувь
3. Питание

4. Семья
5. Культура поведения
6. Жилище
7. Транспорт
8. Торговля
9. Средства связи
10. Медицинская помощь
11. Учреждения, организации и предприятия
12. Экономика домашнего хозяйства
13. Трудоустройство

Реализуя разделы курса СБО в учебном процессе, решаются следующие задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда, воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду.

Развитие психофизических качеств: обоняния, осязания, ловкости, скорости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, а так же интереса к национальным традициям.

На занятиях по СБО уделяется большое внимание обогащению словарного запаса учащихся, развитию речи, умению общаться со сверстниками, окружающими людьми. В работе на уроках используются пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений, навыков, полученных на уроках чтения и развития речи.

Целью данного курса является развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизни.

Задачи курса:

- формирование знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как неременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых учащимся с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.
- Воспитание позитивных качеств личности.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов и др. Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, а также использовании примеров и ситуаций из опыта знакомых детям героев литературных произведений, учителей и самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Освоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, экскурсий, обобщающих уроков, практических работ.

1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по социально-бытовой ориентировке 6 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила закаливания организма, правила обтирания, правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов, правила ухода за ногами.
- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него, различные меню ужина.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем, виды телеграфных услуг.
- Виды медицинской помощи, функции основных врачей-специалистов.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила организации рабочего места школьника, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение комнатных растения, уход и допустимое количество их в квартире.
- Правила стирки изделий, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Основные транспортные средства, виды междугородного транспорта, стоимость проезда во всех видах транспорта, порядок приобретения билетов и талонов.
- Основные виды продовольственных магазинов, их отделы, виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.

Учащиеся должны уметь:

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за ногами.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Отваривать макаронные изделия, варить кашу на воде и молоке, отваривать картофель и готовить пюре, оформлять готовые блюда, сервировать стол.
- Записывать адреса с индексом на конвертах, составлять различные тексты телеграмм, заполнять телеграфные бланки.
- Записываться на прием к врачу, вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- 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.
- Пришивать пуговицы, зашивать одежду. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия.
- Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании движения транспорта, определять направление и зоны.
- Подбирать продукты к ужину с учетом меню, обращаться к продавцу, кассиру.
- Уметь планировать последовательность и время выполнения работы.

2. Содержание учебного предмета

• 6 класс

Разделы	Содержание
Личная гигиена	<p>Закаливание организма. Значение закаливание для общего состояния здоровья организма. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур. Утренняя гимнастика. Значение для здоровья человека. Составление комплекса утренней гимнастики. Правила и приемы ухода за органом зрения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач. Зрительная гимнастика. Губительное влияние вредных привычек на живой организм. Вред наркотических и токсических веществ для здоровья человека</p> <p><i>Практические работы:</i> Составление комплекса утренней гимнастики. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач. Зрительная гимнастика.</p>
Одежда и обувь	<p>Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц. Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц. Мелкий ремонт одежды. Зашивание распоровшегося шва. Значение символов на ярлыках одежды для ухода за ней. Правила ручной стирки и сушки изделий. Глажение изделий. Правила техники безопасности при работе с утюгом.</p> <p><i>Практические работы:</i> Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц. Мелкий ремонт одежды. Зашивание распоровшегося шва. Значение символов на ярлыках одежды для ухода за ней.</p>
Семья	<p>Состав семьи учащихся (имена, отчества, место работы, должности). Родственные отношения (мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, дядя, тётя). Правила поведения в семье. Обязанности по дому. Обязанности по дому. Запись сведений о родителях и других членах своей семьи Моя семья.</p> <p><i>Практические работы:</i> Запись сведений о родителях и других членах своей семьи. Моя семья.</p>
Культура поведения	<p>Правила поведения в общественных местах. Правила поведения в театре, кинотеатре. Правила поведения в музее и библиотеке. Способы ведения разговора со сверстниками и взрослыми.</p> <p><i>Практические работы:</i> Способы ведения разговора со сверстниками и взрослыми.</p>
Жилище	<p>Гигиенические требования к жилому помещению. Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки (ежедневная, недельная, сезонная). Виды половых покрытий: деревянные, паркет, линолеум. Способы ухода за ними. Ковры и ковровые покрытия, их виды. Способы ухода за ними. Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой, чистящими средствами при уборке квартиры. Пылесос. Правила и техника безопасности при работе с ним. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.</p> <p><i>Практические работы:</i> Уход за мебелью в зависимости от ее</p>

	покрытия.
Транспорт	<p>Виды и значение общественного транспорта. Правила пользования общественным транспортом. Оплата проезда. Автостанция. Назначение. Службы. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы. Соблюдение правил дорожного движения.</p> <p><i>Практические работы:</i> Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы.</p>
Торговля	<p>Магазины промышленных товаров и их отделы. Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книги»: словари, учебники, детская художественная литература и др. «Обувь»: детская, женская, мужская и др. и т.д. Порядок приобретения товара, оплата, хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли. Покупка продуктов по списку.</p> <p><i>Практические работы:</i> Покупка продуктов по списку.</p>
Средства связи	<p>Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок их отправления. Написание адреса на почтовом конверте. Составление текстов телеграмм.</p> <p><i>Практические работы:</i> Написание адреса на почтовом конверте. Составление текстов телеграмм.</p>
Медицинская помощь	<p>Виды медицинской помощи: доврачебная, врачебная. Виды медицинских учреждений. Функции основных врачей-специалистов. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.</p> <p><i>Практические работы:</i> Вызов «скорой помощи» и врача на дом.</p>
Учреждения, организации и предприятия	<p>Дошкольные учреждения. Их назначение. Школа. Назначение школы. Дом культуры. Сельская библиотека. Значение для жителей. Учреждения, организации и предприятия села.</p>
Питание	<p>Гигиена приготовления пищи. Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи. Правила безопасной работы на кухне. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Определение срока годности продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. Заваривание чая. Строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи. Приготовление простейших блюд из макаронных изделий. Приготовление простейших блюд из картофеля. Составление рецепта приготовления блюд. Составление меню завтрака. Составление меню обеда. Составление меню ужина. Правила и приёмы ухода за посудой и кухонными приборами.</p> <p><i>Практические работы:</i> Определение срока годности продуктов. Заваривание чая. Строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи. Составление рецепта приготовления блюд. Составление меню завтрака. Составление меню обеда. Составление меню ужина.</p>

3. Тематическое планирование 6 класс (68 часов)

№	Дата (план/ факт)	Тема урока	Виды самостоятель ных работ/ формы контроля	Коррекцион ная работа
Личная гигиена (9 часов)				
1		Закаливание организма. Значение закаливание для общего состояния здоровья организма.		Расширение объема понятийного словаря.
2		Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	Заполнение таблицы	Развитие памяти, мышления и внимания на основе упражнений в классификации и различении.
3		Утренняя гимнастика. Значение для здоровья человека.	Проверочная работа	
4		Составление комплекса утренней гимнастики.	Практическая работа	Пополнение объема понятийного словаря.
5		Правила и приемы ухода за органом зрения.	Заполнение таблицы	
6		Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач.	Практическая работа	Развитие памяти, мышления и внимания на основе упражнений в классификации и различении.
7		Зрительная гимнастика.	Практическая работа	
8		Губительное влияние вредных привычек на живой организм.		
9		Вред наркотических и токсических веществ для здоровья человека	Проверочная работа	Расширение объема понятийного словаря.
Одежда и обувь (7 часов)				
10		Значение опрятного вида человека.		
11		Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц.	Заполнение таблицы	Коррекция мыслительны

№	Дата (план/ факт)	Тема урока	Виды самостоятель ных работ/ формы контроля	Коррекцион ная работа
12		Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц.	Практическая работа	х процессов на основе упражнений в планировании и дальнейшем выполнении работы по намеченному плану
13		Мелкий ремонт одежды. Зашивание распоровшегося шва.	Практическая работа	
14		Значение символов на ярлыках одежды для ухода за ней.	Практическая работа	
15		Правила ручной стирки и сушки изделий.	Заполнение таблицы	Развитие мышления при решении ситуационны х задач.
16		Глажение изделий. Правила техники безопасности при работе с утюгом.	Проверочная работа	
Семья (6 часов)				
17		Состав семьи учащихся (имена, отчества, место работы, должности).	Заполнение таблицы	Развитие диалогическо й речи при ответах на вопросы.
18		Родственные отношения (мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, дядя, тётя).	Заполнение таблицы	
19		Правила поведения в семье. Обязанности по дому.	Проверочная работа	
20		Обязанности по дому.		Коррекция мыслительны х процессов на основе упражнений в планировании и дальнейшем выполнении работы по намеченному плану
21		Запись сведений о родителях и других членах своей семьи.	Практическая работа	
22		Моя семья.	Творческая работа	
Культура поведения (4 часа)				
23		Правила поведения в общественных местах.		Развитие умения общаться с окружающим и.
24		Правила поведения в театре, кинотеатре.		
25		Правила поведения в музее и библиотеке.	Проверочная работа	
26		Способы ведения разговора со сверстниками и взрослыми	Практическая работа	

№	Дата (план/ факт)	Тема урока	Виды самостоятель ных работ/ формы контроля	Коррекцион ная работа
Жилище (7 часов)				
27		Гигиенические требования к жилому помещению.		Расширение объема понятийного словаря.
28		Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки (ежедневная, недельная, сезонная).	Заполнение таблицы	Развитие памяти и внимания на основе упражнений в классификаци и и различении.
29		Виды половых покрытий: деревянные, паркет, линолеум. Способы ухода за ними.	Заполнение таблицы	
30		Ковры и ковровые покрытия, их виды. Способы ухода за ними.	Заполнение таблицы	
31		Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой, чистящими средствами при уборке квартиры.		
32		Пылесос. Правила и техника безопасности при работе с ним.	Проверочная работа	
33		Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	Практическая работа	Развитие логического мышления на основе выбора моющих средств
Транспорт (5 часов)				
34		Виды и значение общественного транспорта.	Заполнение таблицы	Пополнение объема понятийного словаря.
35		Правила пользования общественным транспортом. Оплата проезда.		
36		Автостанция. Назначение. Службы.	Заполнение таблицы	
37		Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы.	Практическая работа	Развитие памяти и внимания на основе упражнений в классификаци и и различении.
38		Соблюдение правил дорожного движения.	Проверочная работа	

№	Дата (план/ факт)	Тема урока	Виды самостоятель ных работ/ формы контроля	Коррекцион ная работа
Торговля (4 часа)				
39		Магазины промышленных товаров и их отделы.		Расширение объема понятийного словаря.
40		Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книги»: словари, учебники, детская художественная литература и др. «Обувь»: детская, женская, мужская и др. и т.д.	Заполнение таблицы	
41		Порядок приобретения товара, оплата, хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.	Проверочная работа	Развитие мышления при решении ситуационны х задач.
42		Покупка продуктов по списку.	Практическая работа	
Средства связи (5 часов)				
43		Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Их назначение.	Заполнение таблицы	Развитие памяти и внимания на основе упражнений в классификаци и различении.
44		Почта. Виды почтовых отправлений.		
45		Виды писем, порядок их отправления.	Проверочная работа	
46		Написание адреса на почтовом конверте.	Практическая работа	
47		Составление текстов телеграмм.	Практическая работа	Развитие внимания и памяти на основе упражнений в запоминании.
Медицинская помощь (4 часа)				
48		Виды медицинской помощи: доврачебная, врачебная.	Заполнение таблицы	Расширение объема понятийного словаря.
49		Виды медицинских учреждений.		
50		Функции основных врачей-специалистов.		
51		Вызов «скорой помощи» и врача на дом	Практическая работа	Развитие мышления при решении ситуационны х задач.
Учреждения, организации и предприятия (4 часа)				

№	Дата (план/ факт)	Тема урока	Виды самостоятель ных работ/ формы контроля	Коррекцион ная работа
52		Дошкольные учреждения. Их назначение.	Заполнение таблицы	Развитие внимания и памяти на основе упражнений в запоминании.
53		Школа. Назначение школы.	Заполнение таблицы	
54		Дом культуры. Сельская библиотека. Значение для жителей.	Проверочная работа	
55		Учреждения, организации и предприятия села		
Питание (14 часов)				
56		Гигиена приготовления пищи		Развитие внимания и памяти на основе упражнений в запоминании.
57		Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи	Заполнение таблицы	
58		Правила безопасной работы на кухне.		
59		Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др.	Заполнение таблицы	Коррекция мыслительны х процессов на основе упражнений в планировании и дальнейшем выполнении работы по намеченному плану
60		Определение срока годности продуктов	Практическая работа	
61		Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите	Проверочная работа	
62		Заваривание чая. Строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи.	Практическая работа	
63		Приготовление простейших блюд из макаронных изделий.		
64		Приготовление простейших блюд из картофеля.		
65		Составление рецепта приготовления блюд	Практическая работа	
66		Составление меню завтрака.	Практическая работа	
67		Составление меню обеда.	Практическая работа	
68		Составление меню ужина.	Практическая работа	

№	Дата (план/ факт)	Тема урока	Виды самостоятель ных работ/ формы контроля	Коррекцион ная работа
				х задач.

4. Учебно-методический комплекс

1. Астафьев В.И., Черданцева А.Ф. Советы по домоводству. Минск, 2001.
2. Борисова М. Моя первая кулинарная книга. СПб., 2002.
3. Ваша квартира от А до Я: Энциклопедия домашнего хозяйства. М.; Минск, 2000.
4. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида: пособие для учителя/ Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова; под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005
5. Дорохов А.А. Это стоит запомнить: - М.: Дет. лит., 1980
6. Зайцев Г. Уроки Айболита: Пособие для детей 5-8 лет. СПб., 1997.
7. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра: Пособие для детей 5-8 лет. СПб., 1996.
8. Кияткина О. И. Этикет и сервировка стола. М.; Минск, 2002.
9. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида, 5-9 классы: пособие для учителя/С.А. Львова. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005
10. Махалова Т.И. Для вас, девочки. Новосибирск, 1993
11. Снегирева А. Между нами, девочками: Энциклопедия для девочек. М., 2000.
12. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: «Просвещение», 2012.
13. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: «Просвещение», 2012.

Интернет-ресурсы:

1. <http://files.school-collection.edu.ru/>
2. www.openclass.ru
3. <http://old.internet-school.ru> (интернет-школа просвещение.ru)
4. www.skillopedia.ru (видеоуроки)
5. <http://festival.1september.ru/>