

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Чкаловского района  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 59**  
620087, г. Екатеринбург, пер. Короткий, 7, Тел./факс: (343) 210-75-98,  
E-mail: [school59ekb@mail.ru](mailto:school59ekb@mail.ru), [www. школа59.екатеринбург.рф](http://www.школа59.екатеринбург.рф)

---

Приложение № 11 к Адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Утверждена приказом  
директора МАОУ СОШ № 59  
от 26.08.2020 г. № 121-о

## **Рабочая программа**

основного общего образования

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)

по предмету «Социально-бытовая ориентировка»

**Тихонова  
Ирина  
Аркадьевна**

Подписано цифровой  
подписью: Тихонова Ирина  
Аркадьевна  
Местонахождение:  
г.Екатеринбург, пер. Короткий, 7  
Дата: 2021.04.01 11:07:08 +05'00'

Екатеринбург, 2020

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 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 возрастает. 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 68 часов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### ***Учащиеся должны знать:***

- правила личной гигиены девушки и юноши,
- виды косметических салфеток,
- правила ухода за кожей лица и волосами.
- особенности стирки цветного и белого белья,
- правила пользования моющими средствами,
- устройство стиральной машины и правила пользования ею.
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины,
- последовательность и особенности глаженья одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей.
- назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную,
- правила пользования прачечной самообслуживания.
- виды питания, их особенности,
- значение первых и вторых блюд,
- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.
- правила ухода за младшими детьми,
- различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки
- правила поведения: при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила поведения при вручении и приеме подарков.
- 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 топки печки и заготовки топлива
- правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия
- функции железнодорожного транспорта
- тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий)
- примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния
- виды справочных служб, камер хранения,
- сроки и стоимость хранения багажа,
- о сроках и месте возврата приобретенного билета,
- назначение универмага и универсама
- различия между ними,
- за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам.
- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора, и др. подобных товаров.
- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке
- максимальный вес почтовых отправок,
- виды и способы упаковки,
- виды почтовых отправок.
- меры по предупреждению переломов,

- виды доврачебной помощи,
- правила обработки раны и наложения повязки
- меры предупреждения осложнений после микротравмы.
- правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксацию конечностей с помощью повязки или временной шины)
- местонахождения ближайшего промышленного или сельскохозяйственного

предприятия

- название цехов, отделов, рабочих специальностей, виды выпускаемой продукции.

**Учащиеся должны уметь:**

- определить тип кожи и волос
- подобрать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос
- правильно ухаживать за лицом и волосами.
- ремонтировать разорванные места одежды: различными видами штопки,

накладыванием заплат

- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины,
- гладить одежду и белье

-Пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером),

- приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов,
- составить меню завтрака, обеда и ужина на день.
- ухаживать за младшими детьми,
- объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры,
- помогать младшим при уборке игрушек,
- рассказывать им сказки,
- петь с ними детские песенки.

-культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу),

- выбирать подарки,
- изготавливать простые сувениры
- вручать и принимать подарки.
- убирать жилые помещения,
- мыть зеркала и стекла,
- утеплять окна,
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические

средства,

- топить печку с учетом местных особенностей.
- ориентироваться в расписании,
- приобретать билеты в железно-дорожной кассе,
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или центральную железно-

дорожную справочную по телефону,

- ознакомиться с правилами пользования железно-дорожным транспортом, Выполнять правила безопасности во время поездки в железно-дорожном транспорте.

- найти нужные товары в отделах универмага или универсама,
- приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовыми возможностями.

- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова,
- узнать время,
- получить по телефону справку,
- культурно разговаривать по телефону.
- оказать первую помощь при ожоге, обморожении,
- оказать первую помощь утопающему.
- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание предмета, практические работы по СБО в 7 классе

#### *Личная гигиена*

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Уход за кожей лица, волосами.

#### **Практические работы:**

- Мытье волос.
- Подбор мыла, шампуни для мытья кожи, волос с учетом их состояния (сухие, жирные, нормальные).

#### *Одежда*

Виды штопки, наложение заплат. Стирка изделий из шёлка вручную. Правила глаженья белья, брюк. Прачечная. Виды услуг.

#### **Практические работы:**

- Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.
- Стирка мелких изделий из белой х/б ткани с помощью стиральной машины. Стирка изделий вручную (из шелка).
- Глаженья белья, брюк.
- Экскурсия в прачечную.

#### *Питание*

Виды питания. Значение и приготовление первых и вторых блюд. Использование механических и электробытовых приборов для приготовления пищи. Составление меню.

#### **Практические работы:**

- Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление киселя, компота. Чтение рецептов и подбор продуктов.
- Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами.

#### *Семья*

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми, в соблюдении чистоты и порядка в школе, дома.

#### **Практические работы:**

- Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. Разучивание с ними тихих и подвижных игр.
- Проведение игр с младшими детьми.

#### *Культура поведения*

Правила приёма приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости.

#### **Практические работы:**

- Изготовление несложных сувениров.
- Сюжетная игра «В гости к...»

#### *Жилище*

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Уход за полом в зависимости от покрытия.

#### **Практические работы:** - Сухая и влажная уборка помещения.

- Мытье полов.

#### *Транспорт*

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Виды пассажирских вагонов. Стоимость проезда.

#### **Практические работы:**

- Экскурсия на железнодорожный вокзал.

#### *Торговля*

Универмаги и универсамы, сельмаги, их назначение. Порядок приобретения и стоимость товара.

**Практические работы:**

- Экскурсия в универсам - самостоятельное нахождение указанного отдела для покупки указанного товара и по собственному желанию.

**Средства связи**

Виды бандеролей, посылок, порядок их отправления. Стоимость пересылки.

**Практические работы:**

- Заполнение бланков на отправку бандеролей, упаковка бандероли.

- Определение стоимости отправления простых и ценных посылок.

**Медицинская помощь**

Виды доврачебной помощи. Обработка микротравм. Первая помощь при травмах.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

**Практические работы:**

- Экскурсия в травмпункт. Обработка микротравм.

**Учреждения, организации и предприятия**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности.

**Практические работы:**

- Экскурсия на ближайшее промышленное или сельскохозяйственное предприятие.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный предмет Социально-бытовая ориентировка изучается в 7 классе в объеме 2 часа в неделю. В течение года всего-68 часов. Продолжительность учебного года – 34 недели.

#### Календарно-тематическое планирование по СБО

| № п/п.                | Тема урока  | Практическая работа                                     |
|-----------------------|---|---|
| 1                     | Введение  |   |
| <b>Личная гигиена</b> |   |   |
| 2                     | Личная гигиена подростка.   |   |
| 3                     | Индивидуальные предметы гигиены.                                      |   |
| 4                     | Правила сохранения чистоты и здоровья тела                            |   |
| 5                     | Гигиена одежды, нательного и постельного белья                        |   |
| 6                     | Гигиена одежды, нательного и постельного белья                        |   |
| 7                     | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| <b>Одежда</b>         |   |   |
| 8                     | Ремонт разорванных мест одежды, штопка                                |   |
| 9                     | Ремонт разорванных мест одежды, штопка                                | Ремонт разорванных мест одежды, штопка                  |
| 10                    | Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. |   |
| 11                    | Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. | Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани |

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
|                           |  | вручную.  |
| 12                        | Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.   |   |
| 13                        | Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.   | Утюжка.   |
| 14                        | «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.  |   |
| 15                        | <b>Контрольные задания</b>   |   |
| <b>Питание</b>            |  |   |
| 16                        | Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. |   |
| 17                        | Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.             |   |
| 18                        | Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.             |   |
| 19                        | Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.             | Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.   |
| 20                        | Сервировка стола к обеду.  |   |
| 21                        | <b>Контрольные задания</b>   |   |
| <b>Семья</b>              |  |   |
| 22                        | Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.                                    | Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. |
| 23                        | Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.                                    | Разучивание тихих подвижных игр.                        |
| 24                        | Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.                                    | Проведение игр с детьми младшего возраста               |
| 25                        | <b>Контрольные задания</b>   |   |
| <b>Культура поведения</b> |  |   |
| 26                        | Поведение в гостях.  |   |
| 27                        | Поведение в гостях.  |   |
| 28                        | Подарки  |   |
| 29                        | Подарки  | Изготовление несложных сувениров                        |
| 30                        | Подарки  | Изготовление несложных сувениров                        |
| 31                        | Подарки  | Изготовление несложных сувениров                        |
| 32                        | <b>Контрольные задания</b>   |   |
| <b>Жилище.</b>            |  |   |
| 33                        | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.               |   |
| 34                        | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме,                     |   |

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
|                           | лету.   |   |
| 35                        | Санитарная обработка помещения в случае необходимости.  |   |
| 36                        | Санитарная обработка помещения в случае необходимости.  |   |
| 37                        | Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).   |   |
| 38                        | Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).   | Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон. |
| 39                        | Животные в доме (кошка, собака, попугай).   |   |
| 40                        | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| <b>Транспорт</b>          |   |   |
| 41                        | Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.   |   |
| 42                        | Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость поезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.. |   |
| 43                        | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| <b>Торговля</b>           |   |   |
| 44                        | Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов   |   |
| 45                        | Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.  |   |
| 46                        | Экскурсия в промтоварный магазин  |   |
| 47                        | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| <b>Средства связи</b>     |   |   |
| 48                        | Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.                                     |   |
| 49                        | Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.                                     | Упаковка бандеролей   |
| 50                        | Заполнение бланков  | Заполнение бланков на отправку бандеролей.                            |
| 51                        | Экскурсия на почту  |   |
| 52                        | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| <b>Медицинская помощь</b> |   |   |
| 53                        | Домашняя аптечка. Термометр.  |   |
| 54                        | Лекарственные растения.   | Заваривание травяного настоя.   |
| 55                        | Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах,  |   |



|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | переломах.  |   |
| 56                                   | Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. | Упражнения в наложениях повязок на рану, поврежденную конечность. |
| 57                                   | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| 58                                   | Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.   |   |
| 59                                   | Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.     |   |
| 60                                   | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| <b>Экономика домашнего хозяйства</b> |   |   |
| 61                                   | Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.    |   |
| 62                                   | Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.    |   |
| 63                                   | Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.      |   |
| 64                                   | Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.      | Упражнения по определению доходов семьи.                          |
| 65                                   | Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.      | Составление доверенности на получение зарплаты                    |
| 66                                   | Мелкие расходы.   |   |
| 67                                   | <b>Контрольные задания</b>  |   |
| 68                                   | <b>Итоговая контрольная работа</b>  |   |

**Итого: 68 часов**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022