

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ушакинская средняя общеобразовательная школа №1»**

**АДАптированная рабочая программа  
по социально-бытовой ориентировке 5-9 классы**

для обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени

на 2017-2019 учебный год

Составили:

Кудринская Ирина Юрьевна,  
Кожухова Татьяна Вячеславовна,  
Золотухина Анастасия Эдуардовна,  
Храменкова Валентина Ивановна

п. Ушаки  
Тосненского района  
Ленинградской области

## Планируемые результаты

*Личностными результатами* изучения курса являются:

- 1) Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- 2) Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- 3) Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- 4) Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- 5) Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

*Метапредметными результатами* изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Независимо от технологической направленности обучения, программой предусматривается обязательное изучение общетрудовых знаний, овладение соответствующими умениями и способами деятельности; приобретение опыта практической деятельности по различным разделам программы.

### I. Содержание учебного предмета.

Раздел	Содержание раздела
<b>5 класс</b>	
«Личная гигиена»	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Правила бережного отношения к зрению. Уход за волосами.
«Культура поведения»	Правила поведения в общественных местах. Сюжетно-ролевые диалоги.
«Жилище»	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир, подсобных помещений. Гигиенические требования к жилью. Почтовый адрес дома, школы.

<b>«Питание»</b>	Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовление пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Поведение за столом.
<b>«Транспорт»</b>	Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. ПДД.
<b>«Торговля»</b>	Продуктовые магазины и их отделы. Порядок приобретения товаров.
<b>«Одежда»</b>	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.
<b>6 КЛАСС</b>	
<b>«Личная гигиена»</b>	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Средства и предметы по уходу за руками и ногами. Пагубные привычки.
<b>«Одежда»</b>	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок и носовых платков.
<b>«Питание»</b>	Мебель и оборудование кухни. Посуда, приборы, приспособления. Колющие и режущие предметы. Электронагревательные приборы. Бытовые химические средства. Правила безопасной работы на кухне. Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на плите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.
<b>«Семья»</b>	Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.
<b>«Культура поведения»</b>	Правила поведения в общественных местах.. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Правила приема горстей.
<b>«Жилище»</b>	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и

	<p>влажная уборка жилого помещения. Сезонная уборка помещения.</p> <p>Организация спального места. Виды половых покрытий. Ковры и ковровые покрытия.</p> <p>Уход за полом в зависимости от его покрытия.</p> <p>Устройство и назначение пылесоса.</p>
<b>«Транспорт»</b>	<p>Основные транспортные средства.</p> <p>Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны.</p> <p>Разовые и сезонные билеты.</p>
<b>«Торговля»</b>	<p>Магазины продовольственных товаров и их отделы.</p> <p>Порядок приобретения товара. Хранение чека для возможности обмена.</p>
<b>«Средства связи»</b>	<p>Основные средства связи, их назначение. Почта.</p> <p>Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок отправления. Правила написания адреса на конверте.</p> <p>Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг.</p> <p>Тарифы. Правила составления текстов телеграмм.</p>
<b>«Медицинская помощь»</b>	<p>Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение и работники. Виды врачебной помощи.</p>
<b>«Учреждения и организации»</b>	<p>Дошкольные учреждения и их назначения, работники.</p>
<b>7 КЛАСС</b>	
<b>«Личная гигиена»</b>	<p>Особенности личной гигиены в жизни подростка.</p> <p>Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Вред алкоголя, наркотиков и курения.</p>
<b>«Культура поведения»</b>	<p>Правила приглашения в гости и формы отказа.</p> <p>Подготовка к походу в гости, правила поведения в гостях. Выбор, вручение и прием подарка.</p>
<b>«Жилище»</b>	<p>Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.</p> <p>Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия, средства по уходу за мебелью. Чистящие средства для окон и зеркал.</p>
<b>«Средства связи»</b>	<p>Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.</p>
<b>«Транспорт»</b>	<p>Междугородний железнодорожный транспорт.</p> <p>Вокзалы. Их назначение и основные службы.</p> <p>Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.</p> <p>Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. Порядок сдачи и получения его.</p>
<b>«Торговля»</b>	<p>Универмаги и универсамы, их назначение и отделы.</p>

	Специализированные магазины. Хранение чека. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам.
<b>«Семья»</b>	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе. Порядок получения паспорта. Составляющие бюджета семьи. Составление доверенности.
<b>«Питание»</b>	Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Сервировка стола к обеду.
<b>«Медицинская помощь»</b>	Состав домашней аптечки. Лекарственные растения в домашней аптечке. Приготовление отваров и настоев. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов. Приемы наложения шины.
<b>«Одежда»</b>	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка, виды услуг и правила пользования.
<b>«Учреждения и организации»</b>	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.
<b>8 КЛАСС</b>	
<b>«Личная гигиена»</b>	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Средства и способы сохранения здоровья.
<b>«Культура поведения»</b>	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Значение тона разговора.
<b>«Жилище»</b>	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.
<b>«Семья»</b>	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним – кормление из соски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек. Упражнения в купании, пеленании и одевании куклы. Бюджет семьи. Виды источников дохода, основные статьи расходов. Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в сбербанк.
<b>«Бюджет семьи»</b>	Семейный бюджет, планирование покупок, расходы

	на питание. Содержание жилища, расчет оплаты электроэнергии и газа. Виды хранения сбережений.
<b>«Средства связи»</b>	Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Получение справок по телефону.
<b>«Транспорт»</b>	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, маршруты, расписание, порядок приобретения билета и его стоимость до разных пунктов. Пристань. Порт. Основные службы.
<b>«Торговля»</b>	Специализированные магазины. Виды товара, отделы. Правила поведения в магазине.
<b>«Одежда»</b>	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек. Прачечная – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.
<b>«Питание»</b>	Кухонные механические приспособления. Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени. Замораживание овощей Виды теста. Приготовления изделия из теста. Запись рецептов. Упражнения в составлении меню.
<b>«Медицинская помощь»</b>	Первая помощь при несчастных случаях. Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев. Профилактика глистных заболеваний. Помощь при укусах животных. Тепловой и солнечный удары.
<b>«Учреждения и организации»</b>	Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение. Производства Госненского района.
<b>9 КЛАСС</b>	
<b>«Личная гигиена»</b>	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья. Вред курения, алкоголя и токсических веществ.
<b>«Одежда и обувь»</b>	Стиль одежды, мода, обновление одежды. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением. Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из различных видов ткани в домашних условиях. Соблюдение техники безопасности при выведении пятен.
<b>«Питание»</b>	Гигиена питания. Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Приготовление соусов. Разновидности дрожжевого теста и приготовление из него выпечки.
<b>«Семья»</b>	Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения. Распределение обязанностей по

	<p>ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга и отдыха в семье. Семейные традиции. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье. Сбережения. Виды вкладов.</p> <p>Государственное страхование. Кредит. Оформление кредита.</p>
<b>«Культура поведения»</b>	<p>Адекватность поведения в обществе. Правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.</p>
<b>«Жилище»</b>	<p>Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Виды уборки квартиры. Сохранение жилищного фонда.</p>
<b>«Транспорт»</b>	<p>Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p>
<b>«Торговля»</b>	<p>Различие рынка от магазина: одно из них – право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться) - право выбора товара.</p>
<b>«Средства связи»</b>	<p>Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни. Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Заполнение бланка денежного перевода.</p>
<b>«Медицинская помощь»</b>	<p>Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.</p>
<b>«Учреждения, организации и предприятия»</b>	<p>Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Профессии работников ПБО.</p>
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	
<b>«ПрофорIENTATION и трудоустройство»</b>	<p>Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.</p> <p>Упражнение в заполнении трудового договора.</p>

## Тематическое планирование

2017-2018 учебный год

### 5 класс

Раздел	Кол-во часов
Личная гигиена	3
Культура поведения	2
Жилище	6
Питание	12
Транспорт	6
Торговля	2
Одежда	3
Итого	34

### 6 класс

Раздел	Кол-во часов
Личная гигиена	5
Одежда	9
Питание	10
Семья	6
Культура поведения	3
Жилище	6
Транспорт	6
Торговля	6
Средства связи	6
Медицинская помощь	6
Учреждения и организации	5
Итого	68

### 7 класс

Раздел	Кол-во часов
Личная гигиена	3
Культура поведения	3
Жилище	7
Средства связи	4
Транспорт	8
Торговля	3
Семья	7
Питание	10
Медицинская помощь	8
Одежда	12
Учреждения и организации	3
Итого	68



**8 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Личная гигиена	4
Культура поведения	4
Жилище	4
Семья	6
Бюджет семьи	14
Средства связи	6
Транспорт	4
Торговля	4
Одежда	6
Питание	8
Медицинская помощь	6
Учреждения и организации	2
Итого	68

**2018-2019 учебный год****5 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Личная гигиена	3
Культура поведения	2
Жилище	6
Питание	12
Транспорт	6
Торговля	2
Одежда	3
Итого	34

**6 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Личная гигиена	5
Одежда	8
Питание	10
Семья	1
Культура поведения	3
Жилище	2
Транспорт	1
Торговля	1
Средства связи	1
Медицинская помощь	1
Учреждения и организации	1
Итого	34

**7 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Личная гигиена	3
Культура поведения	3
Жилище	4
Средства связи	3
Транспорт	2
Торговля	2
Семья	3
Питание	5
Медицинская помощь	3
Одежда	4
Учреждения и организации	2
<b>Итого</b>	<b>34</b>

**8 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Личная гигиена	2
Культура поведения	2
Жилище	2
Семья	4
Бюджет семьи	4
Средства связи	2
Транспорт	2
Торговля	2
Одежда	3
Питание	5
Медицинская помощь	4
Учреждения и организации	2
<b>Итого</b>	<b>34</b>

**9 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Личная гигиена	2
Одежда и обувь	3
Питание	4
Семья	3
Культура поведения	2
Жилище	2
Транспорт	2
Торговля	4
Средства связи	2
Медицинская помощь	3
Учреждения, организации и предприятия	1

Экономика домашнего хозяйства	3
Профориентация и трудоустройство	2
Итого	33