

**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
5 класс	
«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.

«Питание»	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.
«Транспорт»	Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. ПДД.
«Торговля»	Продуктовые магазины и их отделы. Порядок приобретения товаров.
«Одежда»	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.
6 КЛАСС	
«Личная гигиена»	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Средства и предметы по уходу за руками и ногами. Пагубные привычки.
«Одежда»	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.
«Питание»	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.
«Семья»	Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.
«Культура поведения»	Правила поведения в общественных местах.. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Правила приема горстей.
«Жилище»	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>
«Транспорт»	<p>Основные транспортные средства.</p> <p>Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны.</p> <p>Разовые и сезонные билеты.</p>
«Торговля»	<p>Магазины продовольственных товаров и их отделы.</p> <p>Порядок приобретения товара. Хранение чека для возможности обмена.</p>
«Средства связи»	<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>
«Медицинская помощь»	<p>Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение и работники. Виды врачебной помощи.</p>
«Учреждения и организации»	<p>Дошкольные учреждения и их назначения, работники.</p>
7 КЛАСС	
«Личная гигиена»	<p>Особенности личной гигиены в жизни подростка.</p> <p>Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Вред алкоголя, наркотиков и курения.</p>
«Культура поведения»	<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>
«Жилище»	<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>
«Средства связи»	<p>Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.</p>
«Транспорт»	<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>
«Торговля»	<p>Универмаги и универсамы, их назначение и отделы.</p>

	Специализированные магазины. Хранение чека. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам.
«Семья»	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.
«Питание»	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.
«Медицинская помощь»	Состав домашней аптечки. Лекарственные растения в домашней аптечке. Приготовление отваров и настоев. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов. Приемы наложения шины.
«Одежда»	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.
«Учреждения и организации»	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.
8 КЛАСС	
«Личная гигиена»	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Средства и способы сохранения здоровья.
«Культура поведения»	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Значение тона разговора.
«Жилище»	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.
«Семья»	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.
«Бюджет семьи»	Семейный бюджет, планирование покупок, расходы

	на питание. Содержание жилища, расчет оплаты электроэнергии и газа. Виды хранения сбережений.
«Средства связи»	Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Получение справок по телефону.
«Транспорт»	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, маршруты, расписание, порядок приобретения билета и его стоимость до разных пунктов. Пристань. Порт. Основные службы.
«Торговля»	Специализированные магазины. Виды товара, отделы. Правила поведения в магазине.
«Одежда»	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.
«Питание»	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.
«Медицинская помощь»	Первая помощь при несчастных случаях. Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев. Профилактика глистных заболеваний. Помощь при укусах животных. Тепловой и солнечный удары.
«Учреждения и организации»	Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение. Производства Госненского района.
9 КЛАСС	
«Личная гигиена»	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья. Вред курения, алкоголя и токсических веществ.
«Одежда и обувь»	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.
«Питание»	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.
«Семья»	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>
«Культура поведения»	<p>Адекватность поведения в обществе. Правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.</p>
«Жилище»	<p>Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Виды уборки квартиры. Сохранение жилищного фонда.</p>
«Транспорт»	<p>Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p>
«Торговля»	<p>Различие рынка от магазина: одно из них – право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться) - право выбора товара.</p>
«Средства связи»	<p>Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни. Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Заполнение бланка денежного перевода.</p>
«Медицинская помощь»	<p>Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.</p>
«Учреждения, организации и предприятия»	<p>Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Профессии работников ПБО.</p>
Экономика домашнего хозяйства	
«ПрофорIENTATION и трудоустройство»	<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

Раздел	Кол-во часов
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**

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	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

Раздел	Кол-во часов
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
Итого	34

8 класс

Раздел	Кол-во часов
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
Итого	34

9 класс

Раздел	Кол-во часов
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