**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Староуткинская средняя общеобразовательная школа №13»**

Приложение к адаптированной основной

образовательной программе

 начального общего образования

 (для детей с умственной отсталостью),

утвержденной приказом

 от 01. 09. 2014 г. № 59-01.10

 утверждено приказом от

 31.08.2020 г. № 100-01.10

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**общего образования для детей**

 **с ОВЗ (умственной отсталостью)**

**по предмету «Социально-бытовая ориентировка»**

 **5 - 9 класс**

**ФГОС**

**Староуткинск 2020**

 **Планируемые результаты.**

**Личная гигиена, учащиеся должны знать:**

**5 класс:** последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила освещенности рабочего места, правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач, работы за компьютером, о вреде курения.

**6 класс:** правила закаливания организма, приемы обтирания и мытья ног, о вреде наркотиков и токсических веществ.

**7 класс:**правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических салфеток, правила ухода за кожей лица и волосами.

**8 класс:**правила ухода за кожей лица, приемы нанесения косметических средств.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**совершать вечерний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стричь ногти на руках и ногах, стирать индивидуальные вещи и содержать их в чистоте, беречь зрение, корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.

**6 класс:**закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время экскурсий.

**7 класс:**определить тип кожи и волос, подбирать мыло и шампунь, правильно ухаживать за лицом и волосами.

**8 класс:**правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, в меру пользоваться косметикой.

**Одежда и обувь, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**виды одежды и обуви, их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов.

**6 класс:**санитарно-гигиенические требования и правила ТБ работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами, правила стирки изделий из х\б тканей и шелковых тканей.

**7 класс:**особенности стирки цветного и белого белья, устройство стиральной машины и правила пользования ею, санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при ремонте одежды, последовательность глажения одежды из различных тканей, назначение прачечной.

**8 класс:**правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей, правильность и последовательность глажения изделий, назначение химчистки, правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

**9 класс:**размеры своих одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы обновления одежды, средства выведение пятен в домашних условиях, правила стирки изделий из тюля и трикотажа.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь, головной убор по сезону, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, подбирать крем и чистить кожаную обувь.

**6 класс:**пришивать пуговицы, зашивать одежду по распоровшемуся шву, подшить брюки, стирать изделия из цветных х\б тканей, гладить их.

**7 класс:**накладывать заплаты, стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить одежду и белье.

**8 класс:**стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить блузки, рубашки, платья.

**9 класс:**пользоваться журналом мод, подбирать одежду и обувь, выводить пятна на одежде, стирать изделия из тюли и трикотажа.

**Питание, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола, правила мытья посуды и уборки помещения.

**6 класс:**способы выбора доброкачественных продуктов, приготовление каши, заварка чая, варка яиц, способы хранения продуктов и готовой пищи, правила составления рецептов блюд.

**7 класс:**виды питания и их особенности, значение первых, вторых блюд, правила безопасности работы с электроприборами.

**8 класс:**виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок из овощей, зелени.

**9 класс:**значение диетического питания, особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

**6 класс:**пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности, приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, составить рецепт, вымыть и вычистить посуду.

**7 класс:**пользоваться механическими и электробытовыми приборами, приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов, составить меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.

**8 класс:**приготовить пресное тесто и изделия из него, нашинковать морковь, петрушку, укроп, свеклу, записать рецепт соления, варенья, консервирования.

**9 класс:**составить меню диетического питания на день, приготовить 1-2 диетических блюд, составить меню на день для ребенка ясельного возраста, приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола, выполнить сервировку праздничного стола.

**Семья, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**родственные отношения в семье, состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их.

**6 класс:**место работы, должность, как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье.

**7 класс:**правила ухода за младшими детьми, различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.

**8 класс:**правила ухода за грудным ребенком, правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка, санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

**9 класс:**основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье, семейные традиции, о морально-этических нормах взаимоотношений в семье, обязанности, связанные с заботой о детях.

**Учащиеся должны уметь;**

**5 класс:**записать имя, отчество, фамилию членов семьи, выполнять правила поведения в семье.

**6 класс:**рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности, выполнять определенные обязанности по дому.

**7 класс:**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 песни.

**8 класс:**купать, одевать, пеленать куклу, кормить куклу из соски и с ложечки, содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

**9 класс:**анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку, оказывать внимание, поддержку, посильную помощь в семье, активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье, поддерживать семейные традиции, выполнять обязанности в семье.

**Культура поведения, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом.

**6 класс:**правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками.

**7 класс:**правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила поведения при вручении подарков.

**8 класс:**правила поведения юноши и девушки при знакомстве, требования к внешнему виду молодых людей.

**9 класс:**правила поведения в обществе – правила приема гостей.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя, следить за своей походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу, правильно вести себя при встрече и расставании, вежливо обращаться с просьбой, вопросом.

**6 класс:**культурно вести себя в театре, кино, музее, библиотеке, тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.

**7 класс:**культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.

**8 класс:**культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения, одежду, учитывая возраст.

**9 класс:**встречать гостей, вежливо вести себя во время их приема, анализировать поступки людей и давать правильную оценку.

**Жилище, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

**6 класс:**гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, правила пользования электропылесосом, санитарно-гигиенические требования и ТБ при работе с бытовыми электроприборами.

**7 класс:**последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за окнами, виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон, способы утепление окон, правила ухода за мебелью.

**8 класс:**правила и периодичность уборки санузла, кухни, ванной, моющие средства, используемые при уборке санузла, кухни, санитарно-гигиенические требования и ТБ при уборке.

**9 класс:**правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера, правила сохранения жилищного фонда.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении.

**6 класс:**производить сухую и влажную уборку помещения, чистить электропылесосом ковры, чистить мебель, соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами.

**7 класс:**убирать жилые помещения, мыть зеркала и стекла, утеплять окна, ухаживать за полом в зависимости от покрытия, топить печку.

**8 класс:**мыть кафельные стены, чистить раковины, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.

**9 класс:**расставлять мебель в квартире (на макете), подбирать детали интерьера.

**Транспорт, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**основные транспортные средства, рациональный маршрут проезда до школы-интерната, правила дорожного движения, дорожные знаки.

**6 класс:**виды междугороднего транспорта, стоимость проезда во всех видах городского транспорта, порядок приобретения билетов.

**7 класс:**функции железнодорожного транспорта, тип пассажирского вагона, примерную стоимость билетов, службы ж\д вокзала.

**8 класс:**основные автобусные маршруты, правила безопасного передвижения в транспорте, основные маршруты водного транспорта.

**9 класс:**основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения билетов, правила посадки в самолет.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**соблюдать правила поведения в общественном транспорте, соблюдать правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

**6 класс:**выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных автобусов.

**7 класс:**ориентироваться в расписании, приобретать ж\д билеты, обращаться за справкой, ознакомиться с правилами пользования ж\д транспортом, выполнять правила безопасности во время посадки в ж\д транспорте.

**8 класс:**пользоваться расписанием, покупать билет, выполнять правила безопасности.

**9 класс:**ориентироваться в расписании, определять маршрут, выбирать наиболее удобные транспортные средства, выполнять правила безопасности во время проезда.

**Торговля, учащиеся должны знать:**

**5 класс:**виды магазинов, назначение продуктовых магазинов, их отделы, содержание продукции, правила поведения в магазине, правила покупки товаров, стоимость хлебных, молочных продуктов, круп, некоторых овощей и фруктов.

**6 класс:**виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы, правила поведения в магазине и общение с продавцами, правила покупки товаров.

**7 класс:**назначение универсама и универмага, различия между ними, за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам.

**8 класс:**рынок, его виды, основные отличия его от магазина, правила поведения на рынке, права покупателя.

**9 класс:**виды ярмарок, отличие ярмарки от рынка, магазина, время и место проведения ярмарок, цены ярмарочных товаров.

**Учащиеся должны уметь:**

**5 класс:**выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности, оплатить, проверить чек и сдачу, культурно разговаривать с продавцом.

**6 класс:**выбирать нужный товар, выяснить срок гарантии, оплатить, проверить чек и сдачу, хранить чек в течение гарантийного срока.

**7 класс:**найти нужные товара в отделах универсама и универмага.

**8 класс:**выбирать месторасположения нужных товаров, выбирать продукцию в соответствии с ее качеством.

**9 класс:**приобретенные умения при покупке товара в магазинах, перенести самостоятельно на ярмарку.

**Средства связи, учащиеся должны знать:**

**6 класс:**основные средства связи, виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг.

**7 класс:**перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке, максимальный вес почтовых отправлений, виды и способы упаковок, виды почтовых отправлений.

**8 класс:**виды телефонной связи, правила пользования ими, телефонным справочником, периодичность оплаты телефона.

**9 класс:**виды денежных переводов, их стоимость, виды связи, стоимость услуг по каждому виду связи.

**Учащиеся должны уметь:**

**6 класс:**находить индекс почтового индекса по телефонному справочнику, записать адрес на конверте, составить текст телеграммы, заполнить телеграммный бланк, подсчитать стоимость.

**7 класс:**заполнить бланк на отправку бандероли, посылки, составить опись, упаковать бандероль, посылку.

**8 класс:**кратко объяснить причину звонка по телефонам срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.

**9 класс:**заполнить почтовый и телеграфный перевод, подсчитать стоимость денежных переводов.

**Медицинская помощь, учащиеся должны знать:**

**6 класс:**способы вызова врача на дом, функции основных врачей-специалистов, основной состав домашней аптечки, о возможном вреде самолечения.

**7 класс:**меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила обработки раны и наложение повязки, правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах.

**8 класс:**меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приемы оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

**9 класс:**способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приемы по уходу за больным, листок нетрудоспособности.

**Учащиеся должны уметь:**

**6 класс:**записаться на прием к врачу, вызвать врача на дом, приобрести лекарства в аптеке.

**7 класс:**использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки.

**8 класс:**оказать первую помощь при ожоге, обморожении, оказать первую помощь утопающему.

**9 класс:**строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания, строго выполнять правила ухода за больным, ставить горчичники.

**Учреждения, организации и предприятия, учащиеся должны знать:**

**6 класс:**виды детских учреждений и их назначения, адрес дома культуры, какие кружки имеются в ДК.

**7 класс:**местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия, название цехов, отделов, специальностей, виды выпускаемой продукции.

**8 класс:**куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи, адрес местной префектуры.

**9 класс:**местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг оно оказывает.

**Учащиеся должны уметь:**

**6 класс:** обращаться к работникам ДК, правильно вести себя в детских учреждениях, соблюдать правила поведения в общественных местах.

**7 класс:**обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

**8 класс:**обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

**9 класс:**обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

**Экономика домашнего хозяйства, учащиеся должны знать:**

**8 класс:**составные части бюджета семьи и их размер, основные статьи расходов в семье, стоимость крупных покупок, правила экономии, виды и цели сбережений.

**Учащиеся должны уметь:**

**8 класс:**подсчитать бюджет семьи, составить доверенность на получении зарплаты и пенсии, подсчитать расходы на месяц, полмесяца, неделю, день, соблюдать правила экономии в семье.

**Трудоустройство, учащиеся должны знать:**

**9 класс:**учреждения и отделы по трудоустройству, местонахождение и названия предприятий, где требуются рабочие, виды документов необходимые для поступления на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию, статьи Трудового кодекса РФ.

**Учащиеся должны уметь:**

**9 класс:**обращаться в отделы кадров при устройстве на работу, написать заявление, заполнить анкету, написать расписку, пользоваться ТК РФ.

**Содержание программы.**

**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

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  Количество часов |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8класс | 9 класс |
| 1. | Личная гигиена | 9 | 2 | 2 | 2 | - |
| 2. | Одежда и обувь | 8 | 10 | 13 | 4 | 6 |
| 3. | Питание | 12 | 14 | 11 | 15 | 15 |
| 4. | Я и моя будущая семья | 6 | 3 | 6 | 18 | 11 |
| 5. | Культура поведения | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| 6. | Жилище | 11 | 10 | 13 | 8 | 5 |
| 7. | Транспорт | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 8. | Торговля | 6 | 5 | 2 | 4 | 5 |
| 9. | Средства связи | - | 6 | 4 | 2 | 6 |
| 10. | Медицинская помощь | - | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 11. | Трудоустройство | - | - | - | - | - |
| Итого: |  | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |