

Приложение № 1 к Адаптированной основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе обучающихся с умственной
отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Социально-бытовая ориентировка»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
2-4 классы**

1. Планируемые результаты освоений учебного предмета

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- положительная мотивация к учебе, работе на результат;
- умение оценивать свое отношение к учебе;
- стремление к осуществлению взаимопомощи и взаимоконтроля.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершать покупки различных видов товара;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; иметь представление о морально-этических нормах поведения;
- иметь навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;
- пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет-средствами;
- знать основные статьи семейного бюджета, уметь вести его расчет.

Допустимый	Минимальный
Обучающиеся должны уметь: Культура поведения • Употреблять правильные речевые обороты при разговоре с разновозрастными группами людей • Вежливо обращаться в различных ситуациях с просьбой или вопросом к младшим, взрослым и сверстникам. • Соблюдать правила поведения в школе, в общественных местах и транспорте • Правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, красиво и аккуратно принимать пищу. Жилище • Значение и виды жилых помещений в городе • Виды подсобных помещений в жилых помещениях и их назначение • Гигиенические требования к жилому помещению • Регулярность уборки жилых помещений • Правила техники безопасности при работе с моющими и чистящими средствами, при работе с пылесосом Одежда • Подбирать одежду по сезону • Различать одежду в зависимости от назначения (повседневная, праздничная, спортивная, домашняя) • Сушить мокрую одежду	Обучающиеся должны уметь: Культура поведения • Слова – обращения, употребляемые при встрече и расставании • Формы обращения с просьбой, вопросом • Правила поведения в общественных и культурных местах • Правила поведения за столом • Правила поведения в доме, в семье Жилище • Значение и виды жилых помещений в городе • Виды подсобных помещений в жилых помещениях и их назначение Одежда • Виды одежды • Правила ухода за одеждой • Правила ручной стирки Транспорт • Соблюдать правила поведения в общественном транспорте и на остановке (правила входа и выхода, поведение в салоне, покупка билетов)

• Чистить верхнюю одежду • Стирать вручную мелкие предметы одежды Транспорт • Основные виды общественного транспорта, которыми они пользуются по дороге в школу и из школы • Правила пользования городским транспортом • Стоимость проезда и виды оплаты проезда в городском транспорте • Маршрут проезда до школы и обратно • Правила дорожного движения	
--	--

2. Содержание учебного предмета, курса

2 класс

Культура поведения (6 часов)

Слова – обращения, употребляемые при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения в общественных и культурных местах. Правила поведения за столом. Правила поведения в доме, в семье.

Жилище (10 часов)

Значение жилища в жизни человека. Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, коттедж и т.д.). Жилой дом. Его устройство. Подсобные помещения. Квартира. Варианты квартир. Подсобные помещения. Домашний адрес. Гигиенические требования к жилому помещению; меры по их обеспечению. Повседневная уборка жилья: сухая, влажная. Средства по уходу за жилищем. Пылесос. Техника безопасности. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Средства ухода за мебелью.

Одежда (8 часов)

Виды одежды, назначение. Сезонная одежда. Головные уборы, назначение. Хранение одежды. Повседневный уход за одеждой. Сушка, уход за сезонной одеждой. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалки, крючков, зашивание распоровшегося шва на одежде). Моющие средства для стирки белья (мыло, стиральный порошок). Стирка мелких предметов одежды.

Транспорт (7 часов)

Виды городского транспорта. Правила пользования городским транспортом. Маршрут в школу и из школы. Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения. Железнодорожный вокзал. Правила поведения на железной дороге.

Семья (3 часа).

Семья и родственные отношения в семье: мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка.

Состав семьи учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи, дни рождения их. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.

3 класс

Личная гигиена (7 часов).

Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, трусики, носки. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению. Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.

Практические работы:

- чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи, ног;
- расчесывание волос, стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног;
- стирка носового платочка, трусиков, носок;
- установка настольной лампы на рабочем месте.

Одежда и обувь (4 часа).

Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.

Семья (3 часа).

Семья и родственные отношения в семье: мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка.

Состав семьи учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи, дни рождения их. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.

Питание (7 часов)

Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой

обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола.

Практические работы: чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов, нарезка хлеба, сырых и вареных овощей; строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами; приготовление бутербродов, салата, винегрета, крошки овощной на кефире, напиток из варенья; сервировка стола с учетом различных меню; мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения; стирка салфеток.

Жилище (2 часа).

Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир и подсобных помещений: жилье по конструкции - комнаты отдельные, смежные; по назначению — спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы.

Практические работы: заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конверте и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе; организация рабочего места школьника.

Культура поведения (2 часа).

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом.

Практические работы: выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки; ролевая игра — ситуативные диалоги — при встрече, расставании и за столом.

Транспорт (5 часов).

Виды транспортных средств. Проезд в школу (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Экскурсии: коллективные поездки в транспорте.

Практические работы: оплата проезда в транспорте; Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающиеся по дороге к дому, школе. Рассчитать стоимости проезда от дома до школы-интерната и обратно. Определить сумму денег, необходимую им на проезд в течение недели, месяца.

Торговля (4 часа).

Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей, животных.

Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.

Продуктовые специализированные: «Булочная», Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др.

Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)

4 класс

Личная гигиена (6 часов).

Значение закаливания организма. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач, работы с конструктором: освещенность, расстояние между глазом и объектом, упражнения и время отдыха глаз. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм детей и взрослых.

Практические работы: обтирание тела, принятие душа, воздушных и солнечных ванн под наблюдением взрослых; выполнение физических упражнений — утренняя зарядка; выбор сезонной одежды, головного убора, обуви в процессе игровой ситуации; уход за глазами: промывание и протирание их, пользование безопасными пипетками; проверка зрения у окулиста;

просмотр учебных кинофильмов о вреде наркотиков и токсических веществ.

Одежда и обувь (4 часа).

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок; крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.

Практические работы: пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок к домашней и школьной одежде; подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва; стирка и глажение изделий из хлопчатобумажной ткани вручную, строго соблюдая правила безопасной работы колющими и режущими инструментами.

Семья (3 часа).

Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их. Права и обязанности каждого члена семьи.

Практические работы: родственные отношения в семье; беседа с родителями, запись сведений о них и других членах семьи.

Питание (6 часов)

Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.

Практические работы: экскурсия в продуктовый магазин, наблюдения за выбором продуктов; чтение рецептов, подготовка продуктов; приготовление каши (молочных), вареных яиц, омлета, картошки и др., простейших блюд с минимумом тепловой обработки; заварка чая; строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи, составление рецепта приготовления собственного блюда; мыть посуду с применением химических моющих средств.

Жилище (4 часа).

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения; использование в уборке электропылесоса. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.)

Практические работы: уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

Культура поведения (2 часа).

Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.

Практические работы: сюжетная игра «Посещение театра» — подготовка к игре и проведение её силами учеников.

Транспорт (4 часа).

Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет).

Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородный транспорт. Расписание маршрутного транспорта.

Экскурсии: на остановку транспортных средств города.

Практические работы: определить пункт назначения, зону и стоимость проезда на городском транспортном средстве.

3. Тематическое планирование учебного материала

2 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Моё имя, фамилия, отчество. Мой возраст.	1
2	Чем я занимаюсь (я – ученик школы).	1
3	Моя семья (родители, брат, сестра, бабушка, дедушка).	1
4	Профессии родителей	1
5	Где учатся мои брат и сестра.	1
6	Правила диалога. Упражнения в ведении диалога с одноклассниками.	1
7	Полный ответ на поставленный вопрос, обращение с вопросом.	1
8	Обращение с просьбой или предложением к одноклассникам.	1
9	Обращение с просьбой или предложением к учителю.	1
10	Улица, на которой расположена школа.	1
11	Улица, на которой я живу. Дорога в школу и обратно.	1
12	Правила безопасного поведения на улице (дорога, тротуар, дорога во дворе).	1
13	Нахождение дома по адресу, нахождение заданного подъезда и квартиры (экскурсия).	1
14	Виды транспорта.	1
15	Остановки транспорта вблизи школы (экскурсия).	1
16	Таблички указателя остановки транспорта и перехода дороги вблизи остановки.	1
17	Правила входа и выхода из транспорта.	1
18	Проезд в транспорте. Оплата проезда.	1
19	Безопасное поведение в транспорте.	
20	Школьная столовая.	1
21	Правила дежурства в столовой.	1
22	Правила поведения за столом.	1
23	Уборка за собой посуды.	1
24	Общественное питание вне школы (буфет в театре, кинотеатре, детское кафе).	1
25	Правила поведения в кафе	1
26	Телефон. Назначение телефона.	1
27	Виды телефонов (домашний, мобильный, телефон – автомат)	1
28	Правила пользования телефонами.	1
29	Правила разговора по телефону.	1
30	Домашний телефон, телефон родителей, родственников.	1
31	Телефон экстренных служб (01,02,03,04).	1
32	Места культурного отдыха (театр, кинотеатр, развлекательный центр).	1
33	Места культурного отдыха (аквапарк, каток).	1
34	Правила поведения в местах культурного отдыха.	1

3 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	1 четверть	

1.	Личная гигиена. Охрана здоровья и зрения	1
2.	Значение правильного режима дня, рационального питания.	1
3.	Охрана и развитие зрения. Подбор очков. Правила ухода за ними.	1
4.	Закаливание организма.	1
5.	Правила стирки и сушки изделий из шерстяных тканей.	1
6.	Уход за обувью	1
7.	Пришивание пуговиц.	1
8.	Пользование утюгом	1
	2 четверть	
9.	Специальная посуда для приготовления пищи.	1
10.	Способы обработки овощных продуктов.	1
11.	Значение пищи в жизни человека.	1
12.	Использование консервированных продуктов.	1
13.	Оформление готовых блюд	1
14.	Столовые приборы.	1
15.	Бытовые приборы и их назначение.	1
16.	Правила пользования бытовыми приборами	1
17.	Уход за одеждой в зимнее время	1
	3 четверть	
18.	Уход за комнатными растениями.	1
19.	Уход за комнатными растениями(практическое занятие)	1
20.	На дорогах города ПДД	1
21.	Бытовая химия. Правила пользования бытовой химией.	1
22.	Упражнения для снятия зрительного восприятия	1
23.	Экскурсия на почту.	1
24.	Магазины нашего города.	1
25.	Правила покупки товаров.	1
26.	Значение витаминов.	1
	4 четверть	
27.	Лекарственные растения нашей местности.	1
28.	Правила приема лекарств	1
29.	Уборка жилого помещения.	1
30.	Уборка жилого помещения. Практическое занятие	1
31.	Уход за домашними животными.	1
32.	ПДД «Безопасная дорога»	1
33.	ПДД «Безопасная дорога»	1
34.	Первая медицинская помощь	1
	Всего	34 часа

4 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Личная гигиена	
1	Мое тело и уход за ним.	1
2	Уход за руками.	1
3	Уход за ногами.	1
4	Уход за зубами.	1
5	Правила чистки зубов.	1

6	Уход за ушами.	1
7	Уход за глазами. Гимнастика для глаз. Название частей тела.	1
8	Уход за волосами.	1
	Одежда.	
9	Одежда и ее значение.	1
10	Подбор одежды и головного убора по сезону.	1
11	Складывание одежды.	1
12	Приемы складывания одежды.	1
13	Складывание белья.	1
14	Уход за одеждой – чистка.	1
15	Стирка одежды.	1
	Обувь.	
16	Обувь и ее значение.	1
17	Уход различного вида обувью.	1
18	Средства для чистки и мытья обуви.	1
	Жилище.	
19	Жилое помещение.	1
20	Квартира.	1
21	Комната.	1
22	Уборка помещения. Виды уборок.	1
23	Значение для человека чистоты и порядка. Поддержание чистоты и порядка.	1
24	Уборка пылесосом.	1
25	Мытье игрушек.	1
26	Расстановка книг и игр.	1
	Питание.	
27	Кухонная посуда и столовые приборы. Посуда и ее предназначение.	1
28	Сервировка стола.	1
29	Мытье посуды.	1
30	Чистка посуды.	1
31	Приготовление пищи. Работа с теркой.	1
32	Бутерброды холодные, горячие.	1
33	Салат фруктовый. Оформление мороженого в вазочки.	1
34	Пирожное «Картошка». Итоговый урок за год.	1
	Итого:	34 часа