**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) 5 - 9 КЛАССЫ**

Социально-бытовая ориентировка – учебный предмет, который занимает особое место в системе образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Специальные коррекционные занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

**Цель** изучения предмета «Социально-бытовая ориентировка» - практическая под­готовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

**Задачи** учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»:

* расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
* формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
* ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
* практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности;
* формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
* усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
* развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Содержание курса «Социально-бытовая ориентировка»:позволяет формировать широкий спектр видов учебной деятельности, таких, как умение классифицировать, наблюдать, делать выводы, объяснять, доказывать, давать определения понятиям.

**Общая характеристика учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**для 5 - 9 классов**

Учебная программа по СБО строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников.

Особенностью учебной программы по СБО является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением разделов «Охрана здоровья», «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения», которые изучаются в 6-9 классах.

Особое внимание на уроках СБО уделяется использованию практических методов обучения, обеспечивающих выработку определенных навыков и умений.

Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. На занятиях широко практикуется демонстрация учебных презентаций, видеороликов и различных наглядных средств обучения.

В большинстве разделов предусмотрено проведение практических работ. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

В ряде разделов, например «Личная гигиена и здоровье», «Семья» и др. предусмотрена система упражнений, которые каждый ученик выполняет индивидуально. Эта работа выполняется с целью выработки у учащихся определенных умений и навыков на основе знаний, полученных как на занятиях основ социальной жизни, так и на занятиях по другим предметам.

Беседа на занятиях основ социальной жизни является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ.

Сюжетно-ролевые игры применяются, как один из ведущих методов обучения, особенно по тем разделам программы, в которых не предусмотрено проведение практических работ, например: «Семья», «Охрана здоровья», «Транспорт», «Предприятия, организации, учреждения» и др. В сочетании с другими методическими приемами, сюжетно-ролевые игры целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Питание», «Жилище», «Средства связи» и т.п.

На занятиях основ социальной жизни уделяется внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках литературного чтения.

Занятия основ социальной жизни проводятся в специальном кабинете, в котором отведено место для классного участка и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой.

**Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**для 5 - 9 классов**

**Личная гигиена и здоровье**

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

**Охрана здоровья**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

**Жилище**

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

**Одежда и обувь**

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, её назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения одежды (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

**Питание**

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теса: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

**Транспорт**

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

**Средства связи**

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

**Предприятия, организации, учреждения**

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

**Семья**

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

**Планируемые результаты освоения АООП образования обучающихся с**

**легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 5–9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Предметные результаты** | |
| **Минимальный уровень**  **(обязательный)** | **Достаточный уровень** |
| осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни. | представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека; приготовление несложных видов блюд под руководством учителя; представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;  знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания; знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; первоначальные представления о статьях семейного бюджета; представления о различных видах средств связи; знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); знание названий организаций социальной направленности и их назначения; | знание способов хранения и переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения; соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения; некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.); навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого); пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач; знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;  составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения; |

**Описание места учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**в учебном плане**

Учебный предмет «Социально-бытовая ориентировка» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана ГБОУ школы №657.

На изучение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» отводится:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | Кол-во часов в неделю | | Кол-во часов  в год |
| Обязательная часть | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 5 класс | 1час в неделю | 1 час в неделю | 68 |
| 6 класс | 1 час в неделю | 1 час в неделю | 68 |
| 7 класс | 2 часа в неделю | - | 68 |
| 8 класс | 2 часа в неделю | - | 68 |
| 9 класс | 2 часа в неделю | - | 68 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 5-9 классов**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

**Линия УМК:** Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В. Воронкова и др. Издательство «Дрофа»

**2.** **Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, дидактический и раздаточный материал, презентации по разделам программы. Специально отведённые места для проведения с учащимися практических работ на уроках СБО: электроплита, кухонные столы, посудомоечная и стиральная машина; места для столовых приборов и посуды и пр.

**3. Технические средства обучения:** персональный компьютер для учителя, интерактивная доска.

**4. ЭОР:** <http://old.prosv.ru/> - Издательство «Просвещение»

**Содержание программного материала учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» 5 класс**

**Личная гигиена и здоровье.** Инструктаж по охране труда, технике безопасности с инструментами, приспособлениями, бытовыми приборами. Знакомство и соблюдение правила поведения дома, в школе и общественных местах. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила и приемы выполнения. Упражнение в выполнении утреннего и вечернего туалета. Личные вещи для совершения туалета. Понятие личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце) и правилам хранения и ухода за ними.

Гигиена тела.Уход за телом. Значение ухода за телом. Косметические средства для ухода за телом, правила их использования. Правила и периодичность принятия ванны или душаю.

Уход за кожей рук и ногтями. Способы ухода за кожей рук и ногтями. Значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей, косметические средства для ухода за кожей рук. Упражнение в обрезании ногтей на руках.

Уход за кожей ног и ногтями. Необходимость ежедневного мытья ног, приемы обрезания ногтей, косметические средства для ухода за кожей ног. Упражнение в обрезании ногтей на ногах.

Уход за полостью рта. Необходимость и правильный уход за зубами. Заболевания, при которых разрушаются зубы. 2 раза в год посещать стоматолога.

Гигиена зрения. Значение сохранения зрения, осуществление профилактики нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач. Гимнастика для глаз. Соблюдение правил при чтении, письме, просмотре телевизора и при плохом освещении.

Уход за волосами. Расчёсывание волос. Строение волос и способы ухода за ними.

Правила содержания в порядке личных вещей и предметов личной гигиены. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее бельё, носки, колготки).

О вреде курения и алкоголя. О пагубном влиянии на организм человека. Повышение интереса к здоровому образу жизни.

Практические работы: Упражнение в обрезании ногтей на руках.

Игра «Полезно - вредно» - гигиена зрения. Упражнения по укреплению зрения – гимнастика для глаз. Как правильно расчесывать волосы.

**Жилище.** Общее представление о доме. Жилые и подсобные помещения в городе и сельской местности. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья.

Домашний почтовый адрес. Написание домашнего почтового адреса на почтовой карточке. Комнатные растения. Содержание и уход за комнатными растениями. Виды комнатных растений, особенности ухода за ними: полив, подкормка, температурный и световой режим. Выбор горшков и кашпо для комнатных растений. Уход за комнатными растениями - полив, опрыскивание, обтирание листьев от пыли.

Практические работы: Написание домашнего почтового адреса на почтовой карточке. Выбор горшков и кашпо для комнатных растений. Уход за комнатными растениями – полив, опрыскивание, обтирание листьев от пыли.

**Одежда и обувь.** Виды одежды по назначению. Виды одежды в зависимости от назначения (повседневная, праздничная, домашняя, спортивная, рабочая).

Виды одежды, обуви и головных уборов в зависимости от сезона (летняя, зимняя, демисезонная), от способа ношения (верхняя, нижняя). Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами.

Обувь. Виды обуви в зависимости от времени года, ее назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.). Виды материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Уход за обувью и ее хранение. Правила хранения и уход за обувью в зависимости от времени года, с использованием предметов ухода (обувной крем, бархотка и т.д).

Экскурсия в магазин по продаже одежды и обуви с целью изучения ассортимента.

Практические работы: подготовка обуви к хранению; подготовка верхней одежды и головных уборов к хранению.

**Питание.** Значение питания в жизни и деятельности людей. Значимость режима питания. О соблюдении режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Организация питания с учетом индивидуальных особенностей. Организация питания семьи.

О разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. О составе пищи: белки, жиры, углеводы, витамины и их значение в жизни человека.

Место для приготовления пищи и его оборудование - кухня. Требования к месту для приготовления пищи и его оборудованию. Гигиена приготовления пищи. Санитарно-гигиенические требования к лицам, готовящим пищу.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Разнообразие видов хлебобулочной продукции.

Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба в целях экономии семейного бюджета. Выполнение практической работы - нарезание хлеба для приготовления сухариков и гренок.

Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе с использованием технологической карты.

Виды яиц. Блюда из яиц. Их польза для здоровья. Разнообразие блюд, которые можно приготовить из яиц. Отваривание яиц.

Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Что такое сервировка, правила сервировки стола к завтраку. Требования к сервировке стола. Культура поведения за столом (правила этикета).

Магазины по продаже продуктов питания. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Экскурсия в продуктовый магазин.

Определение срока годности продуктов питания. Условные обозначения на этикетках продуктов питания. Понятие «скоропортящиеся продукты», какие продукты к ним относятся.

Экскурсия: Продовольственный магазин;

Практические работы: приготовление сухариков из ржаного хлеба; приготовление гренок из пшеничного хлеба; приготовление простых и сложных бутербродов и канапе с использованием технологической карты; варка яиц, с использованием технологической карты; сервировка стола к завтраку; определение срока годности продуктов питания.

**Транспорт.** Городской транспорт. Виды транспортных средств по назначению (грузовой, пассажирский, специальный). Виды городского общественного транспорта – наземный и подземный. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Способы оплаты проезда на всех видах городского общественного транспорта. Проездной билет.

Упражнение в подсчете стоимости проезда из дома в разные точки населенного пункта. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Проезд из дома в школу. Изучение правил поведения в городском общественном транспорте. Повторение правил дорожного движения «Я – пешеход».

Экскурсия: «Остановка общественного транспорта».

Практические работы, упражнения: упражнение в подсчете стоимости проезда из дома в разные точки населенного пункта; упражнение в выборе рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта; дидактическая игра по правилам дорожного движения «Я – пешеход»; игра на внимание и сообразительность «Найди лишнее» по теме «Транспорт».

**Семья.** Состав семьи, родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим членам семьи: домашние обязанности всех членов семьи.

Загадки, пословицы и легенды о семье. Семейное древо. Составление семейного древа.

Практическая работа: составление рассказа и заполнение таблицы «Состав семьи учащегося»; составление семейного древа (по образцу).

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 5 классе**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельностью, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения АООП вариант 1 относятся:

* осознание себя как гражданина России;
* чувство гордости за свою Родину;
* уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;
* навыки коммуникации и нормы социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* эстетические потребности, ценности и чувства;
* соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательно-сти,
* эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,
* проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на без-опасный, здоровый образ жизни;
* мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 5 классе**

Предметные результаты освоения АООП вариант 1 включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП вариант 1 определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по АООП вариант 1

**Минимальный уровень (обязательный):**

* представления о разных группах продуктов питания;
* знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;
* приготовление бутербродов под руководством учителя;
* представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
* соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
* знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
* соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
* знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
* знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте);

**Достаточный уровень:**

* самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
* соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, зрением и т.д.;
* соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;

**Описание места учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**в учебном плане для 5 класса**

Учебный предмет «Социально-бытовая ориентировка» входит в предметную область «Человек и общество» и отностися к обязательной части учебного плана ГБОУ школы №657.

На изучение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 5 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебные недели), из них обязательная часть – 1 час в неделю, 34 часа в год; формируемая участниками образовательных отношений – 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 5 класса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

**Линия УМК:** Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В. Воронкова и др. Издательство «Дрофа»

**2. Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы по разделам программы. Специально отведённые места для проведения с учащимися практических работ на уроках СБО: электроплита, кухонные столы, посудомоечная и стиральная машина; места для столовых приборов и посуды и пр.

**3. Технические средства обучения:** персональный компьютер для учителя, проектор, экран.

**4. ЭОР**: <http://old.prosv.ru/> - Издательство «Просвещение»

**Содержание программного материала учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» 6 класс**

**Личная гигиена и здоровье**. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.

Гигиена зрения. Правила и приемы ухода за органами зрения.

Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Практические работы: Выполнение комплекса упражнений для глаз; составление комплекса утренней гимнастики.

**Охрана здоровья**. Виды медицинской помощи: доврачебная помощь и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Виды врачебной помощи на дому. Вызов «скорой» помощи.

Назначение медицинского кабинета в школе и виды оказываемой помощи.

Экскурсия в медкабинет школы.

Практические работы: Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).

**Жилище.** Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.

Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств.

Экскурсия: Магазин по продаже мебели (виртуальная).

Практические работы: Сухая и влажная уборка помещения с использованием пылесоса.

**Одежда и обувь.** Виды одежды: деловая, праздничная, спортивная и т.д. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Магазины по продаже различных видов одежды. Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Ручная стирка изделий. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Правила пришивания пуговиц, зашивание распоровшегося шва.

Практические работы: Пришивание пуговиц разными способами; зашивание распоровшегося шва с соблюдение правил ТБ колющими и режущими инструментами.

**Питание**. Значение питания в жизни и деятельности людей, режим питания, влияние на их здоровье. О разнообразии продуктов, составляющих рацион питания, продуктах растительного и животного происхождения.

Правила хранения продуктов питания и готовой пищи.

Виды круп (гречневая, манная). Правила хранения. Вредители, которые появляются при неправильном хранении.

Гигиена приготовления пищи. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи и к людям, которые её готовят.

Молоко и молочные продукты, виды и правила хранения. Разнообразие блюд, которые можно приготовить из свежего молока каши, супы. Правила кипячения молока.

Виды чая. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая.

Сервировка стола к завтраку. Правила сервировки стола к завтраку. Столовая посуда и столовые приборы.

Экскурсия: Продовольственный магазин;

Практические работы: Приготовление гречневой каши на воде; приготовление манной каши на молоке; заваривание чая.

**Транспорт.** Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Выбор рационального маршрута пригородного транспорта.

Железнодорожные вокзалы Санкт-Петербурга, местоположение (привязка к станциям метрополитена). Службы автобусного и железнодорожных вокзалов, их назначение.

Экскурсии: Железнодорожный вокзал.

Практические работы: Выбор рационального маршрута пригородного транспорта (автобус, электричка) в разные населенные пункты.

**Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Виды писем, условия и стоимость пересылки. Написание адреса на конверте.

Экскурсия: Почтовое отделение связи «Почта России».

Практические работы: Написание адреса отправителя и получателя на конверте.

**Предприятия, организации, учреждения.** Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения (детские ясли и детский сад). Их необходимость и назначение.

Экскурсия: Дошкольное образовательное учреждение.

**Семья.** Состав семьи, родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим членам семьи: домашние обязанности всех членов семьи.

**Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная помощь и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).

Виды врачебной помощи на дому. Вызов «скорой» помощи.

Назначение медицинского кабинета в школе и виды оказываемой помощи.

Экскурсия в медкабинет школы.

Практические работы: Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).

**Жилище**. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств.

Экскурсия: Магазин по продаже мебели (виртуальная).

Практические работы: Сухая и влажная уборка помещения с использованием пылесоса.

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 6 классе**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельностью, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения АООП вариант 1 относятся:

* осознание себя как гражданина России;
* чувство гордости за свою Родину;
* уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;
* навыки коммуникации и нормы социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* эстетические потребности, ценности и чувства;
* соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности,
* эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,
* проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на без-опасный, здоровый образ жизни;
* мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 6 классе**

Предметные результаты освоения АООП вариант 1 включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП вариант 1 определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по АООП вариант 1.

**Минимальный уровень (обязательный):**

* иметь представления о разных группах продуктов питания;
* понимать их значения для здорового образа жизни человека;
* готовить бутерброды под руководством учителя;
* представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
* соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
* знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
* соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
* знать правила личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
* иметь представления о различных видах средств связи;
* знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте);

**Достаточный уровень:**

* знать способы хранения продуктов питания;
* самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
* соблюдать правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами;
* соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
* знать некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома);
* уметь пользоваться различными средствами связи.

**Описание места учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**в учебном плане 6 класса**

Учебный предмет «Социально-бытовая ориентировка» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана ГБОУ школы №657.

На изучение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 6 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебные недели), из них обязательная часть – 1 час в неделю, 34 часа в год; формируемая участниками образовательных отношений – 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 6 класса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

**Линия УМК:** Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В. Воронкова и др. Издательство «Дрофа»

**2. Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, дидактический и раздаточный материал, презентации по темам.

**3. Технические средства обучения**: персональный компьютер для учителя, проектор, экран. Специально отведённые места для проведения с учащимися практических работ на уроках СБО: электроплита, кухонные столы, посудомоечная и стиральная машина; места для столовых приборов и посуды и пр.

**4. ЭОР**: <http://old.prosv.ru/> - Издательство «Просвещение»

**Содержание программного материала учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» 7 класс**

**Личная гигиена и здоровье**. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Особенности ухода за кожей лица подростка. Правил ухода за кожей лица в зависимости от типа кожи (сухая, жирная, нормальная). Определение типа кожи.

Закаливание организма. Способы закаливания: воздушные и солнечные процедуры; водные процедуры для закаливания.

Уход за волосами. Ознакомление со средствами ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели, видами шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос у человека.

**Охрана здоровья**. Виды медицинской помощи: доврачебная помощь и врачебная. Виды доврачебной помощи при травмах. Изучение способов оказания первой помощи при ушибах и травмах.

Вирусные и простудные заболевания человека.

Виды доврачебной помощи при вирусных и простудных заболеваниях.

Домашняя аптечка. Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке: виды, название, способы хранения, сроки годности.

Лекарственные растения. Приготовление лечебных отваров и настоев.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом по телефону.

Практические работы: вызвать врача на дом по телефону, сообщить все необходимые сведения.

**Жилище.** Ежедневная уборка жилого помещения. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища. Инвентарь, электробытовые приборы для уборки помещений. Значение чистого воздуха для здоровья человека.

Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету.

Виды моющих средств. Распылители, аэрозоли. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Оборудование кухни. Электробытовые приборы на кухне. Назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Мебель для кухни, названия и назначение.

Мебель в жилых помещениях. Правила ухода за корпусной и мягкой мебелью с помощью пылесоса, моющих средств.

Экскурсия: Магазин по продаже мебели (виртуальная).

Практические работы: Сухая и влажная уборка помещения с использованием пылесоса.

**Одежда и обувь.** Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения, способа ношения и сезона. Магазины по продаже различных видов одежды.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Ручная и машинная стирка изделий. Приёмы сортировки белья перед стиркой – белое отдельно от цветного. Особенности стирки цветного и белого белья. Чтение условных обозначений на этикетках. Правила пользования моющими средствами для стирки белья.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.

Правила и приемы глажения белья (белья, брюк, блузок и рубашек).

Прачечная: виды услуг. Правила приема белья в прачечную. Прейскурант услуг.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью в зависимости от материалов. Чистка, сушка и правила хранения.

Практические работы: по сортировке белья перед стиркой; чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья; глажение постельного белья, брюк, рубашек.

**Питание.** Значение питания в жизни и деятельности людей, режим питания, влияние на их здоровье.

Приготовление пищи. Гигиена приготовления пищи. Гигиенические требования к месту приготовления пищи. Требования к оборудованию кухни.

Виды жиров растительного и животного происхождения, растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения.

Питательная ценность овощей и фруктов. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Блюда для завтрака. Горячий и холодный завтраки. Чай и кофе. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Составление меню завтрака.

Обед. Овощные салаты из свежих овощей, правила приготовления.

Гарниры – виды и способы приготовления. Виды гарниров (овощные, из круп, макаронных изделий) и их польза для правильного питания.

Фруктовые напитки: компоты, морсы.

Продуктовые магазины и их отделы - магазины по продаже продуктов питания, основные отделы, порядок приобретения товаров (с помощью продавца и самообслуживание).

Виды рынков: постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина (на рынке возможно торговаться).

Экскурсия: Продовольственный магазин; рынок.

Практические работы: составление меню завтрака; приготовление салата из капусты и свежих огурцов; отваривание картофеля; приготовление компота, морса.

**Транспорт.** Междугородный железнодорожный транспорт :назначение и основные службы вокзалов. Знакомство с понятием: платформа, перрон, путь. Виды пассажирских вагонов (плацкарт, купе, СВ), особенности и отличия.

Железнодорожные вокзалы Санкт-Петербурга, местоположение (привязка к станциям метрополитена), история появления.

Экскурсии: Железнодорожный вокзал.

Практические работы: выбор рационального маршрута междугородного железнодорожного транспорта (поезд дальнего следования) в разные населенные пункты.

**Средства связи**. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России».

Виды бандеролей. Порядок их отправления, упаковка, стоимость пересылки.

Экскурсия: Почтовое отделение связи «Почта России».

Практические работы: написание адреса отправителя и получателя и индекса на бланке бандероли.

**Предприятия, организации, учреждения**. Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения (детские ясли и детский сад) и учреждения дополнительного образования: особенности и основные направления работы. Их необходимость и назначение.

Экскурсия: в учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества Приморского района СПб.

**Семья.** Состав семьи, родственные отношения в семье. Состав семьи учащегося. Взаимоотношения между родственниками.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки. Досуг, как источник получения новых знаний, как средство укрепления здоровья.

Практические работы: составление рассказа о составе своей семьи (фамилия, имя, отчество, возраст всех членов семьи); составление рассказа о досуге своей семьи.

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 7 классе**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельностью, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения АООП вариант 1 относятся:

* осознание себя как гражданина России;
* чувство гордости за свою Родину;
* уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;
* навыки коммуникации и нормы социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* эстетические потребности, ценности и чувства;
* соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательно-сти,
* эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,
* проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на без-опасный, здоровый образ жизни;
* мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 7 классе**

Предметные результаты освоения АООП вариант 1 включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП вариант 1 определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по АООП вариант 1.

**Минимальный уровень (обязательный):**

* представления о разных группах продуктов питания;
* знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;
* понимание их значения для здорового образа жизни человека;
* приготовление бутербродов под руководством учителя;
* представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
* соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
* знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
* соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
* знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
* представления о различных видах средств связи;
* знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

**Достаточный уровень:**

* знание способов хранения и переработки продуктов питания;
* самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
* соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
* соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;
* представления о морально-этических нормах поведения;
* некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды и т. п.);
* пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

**Описание места учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**в учебном плане 7 класса**

Учебный предмет «Социально-бытовая ориентировка» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана ГБОУ школы №657.

На изучение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 7 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебные недели).

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 7 класса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

**Линия УМК:** Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В. Воронкова и др. Издательство «Дрофа»

**2. Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы по разделам программы. Специально отведённые места для проведения с учащимися практических работ на уроках СБО: электроплита, кухонные столы, посудомоечная и стиральная машина; места для столовых приборов и посуды и пр.

**3. Технические средства обучения:** персональный компьютер для учителя, проектор, экран.

**4. ЭОР**: <http://old.prosv.ru/> - Издательство «Просвещени

**Содержание программного материала учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» 8 класс**

**Личная гигиена и здоровье.** Личная гигиена подростка, особенности личной гигиены подростка. Гигиена тела и уход за волосами. Выполнение утреннего и вечернего туалета, гигиена тела и уход за волосами. Расширение знаний о способах закаливания организма.

Внешний вид молодых людей. Знание требований к внешнему виду молодых людей с учётом возраста, индивидуальных особенностей, а также характера предстоящего мероприятия (посещение театра, дискотека, турпоход и т.д).

Значение зрения в жизни и деятельности человека. Повторение правил бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности.

Практические работы: Выполнение комплекса упражнений для глаз; составление комплекса утренней гимнастики.

**Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная помощь и врачебная. Виды доврачебной помощи. Первая помощь при ушибах и травмах, обморожении, отравлении и солнечном ударе. Изучение способов оказания первой помощи при несчастных случаях в быту.

Экскурсия в медкабинет школы.

Практические работы: оказание первой помощи при ушибах и травмах: холодный компресс, тугая повязка, обработка ушибов и порезов дезинфицирующими средствами.

**Жилище.** Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Уборка санузла и ванной комнаты, периодичность уборки. Чистящие и моющие средства для уборки. Мытьё кафельных стен, раковин.

Электробытовые приборы в ванной комнате. Стиральная машина. Правила пользования стиральной машиной. Ознакомление со средствами для машинной стирки, условными обозначениями на упаковках.

Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Экскурсия: Магазин по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Практические работы: мытьё кафельных стен, раковины с использованием чистящих средств и соблюдений правил безопасности.

**Одежда и обувь.** Ручная стирка изделий. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Средства для ручной стирки. Повторение правил техники безопасности при использовании моющих средств.

Машинная стирка белья. Соблюдение правил техники безопасности при стирке в стиральной машине-автомат.

Способы выведения пятен с одежды в домашних условиях, виды пятновыводителей.

Химчистка. Услуги, предоставляемые химчисткой, правила приема и выдачи изделий. Изучение прейскуранта на услуги в зависимости от вида одежды. Предприятия бытового обслуживания. Ателье по ремонту обуви. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и получения обуви из ремонта.

Практические работы: стирка столового белья; чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья; выведения мелких пятен в домашних условиях с соблюдением правил техники безопасности;

**Питание.** Значение питания в жизни и деятельности людей, режим питания, влияние на их здоровье. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Значение соли и сахара для питания. Использование соли и сахара при приготовлении блюд. Их польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Специализированные магазины по продаже продуктов питания. Виды товаров: фасованные, развесные и в розлив. Порядок приобретения товаров, сроки годности продуктов, стоимость.

Виды теста. Изделия из теста. Приспособления для приготовления теста, посуда, инструменты и приспособления, необходимые для приготовления теста и изделий из него.

Тесто для блинов. Составление и запись рецепта блинного теста, приготовление блинов.

Слоёное тесто и изделия из него. Приготовление слойки с сыром. Составление и запись рецепта.

Песочное тесто и изделия из него. Приготовление сахарного печенья из песочного теста. Запись рецепта.

Заготовка продуктов впрок. Способы заготовки продуктов впрок: сушка, соление, маринование, заморозка овощей, ягод, фруктов и зелени.

Экскурсия: Специализированный магазин по продаже продуктов питания.

Практические работы: составление меню холодного ужина; отбор продуктов для ужина; стоимость и расчет продуктов для ужина.

- составление и запись рецепта приготовления теста для блинов;

- просеивание муки, приготовление блинов;

- приготовление слойки с сыром;

- приготовление сахарного печенья из песочного теста;

- нарезка овощей для заморозки.

**Транспорт.** Междугородный автотранспорт. Назначение междугородного автотранспорта. Соблюдение правил безопасности при поездке в автобусе дальнего следования. Автовокзал, его назначение, службы автовокзала.

Водный транспорт. Назначение водного транспорта, отличие морского и речного транспорта. Речной вокзал. Порт, пристань.

Экскурсии: Автовокзал.

Практические работы: сюжетно-ролевая игра: приобретение билетов в кассе автовокзала; тестирование по правилам безопасного поведения в общественном транспорте.

**Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Виды почтовых отправлений: посылка. Виды упаковок, правила и стоимость отправления посылок. Написание адреса на бланке отправления посылки.

Виды телефонной связи - проводной (фиксированной), беспроводной (сотовой). Ознакомление с информацией о влиянии на здоровье излучений мобильного телефона.

Сотовая связь. Сотовые операторы, правила оплаты различных видов телефонной связи, тарифы сотовых операторов.

Экскурсия: Почтовое отделение связи «Почта России».

Практические работы: написание адреса отправителя и получателя на бланке посылки; сюжетно-ролевая игра по культуре общения «Разговор по телефону».

**Предприятия, организации, учреждения.** Учреждения дополнительного образования. Основные направления работы учреждений дополнительного образования.

Отделы соцзащиты населения. Многофункциональные центры их назначение. Ближайшие адреса нахождения.

Экскурсия: МФЦ Приморского района.

**Семья.** Состав семьи, родственные отношения в семье. Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний, как средство укрепления здоровья. Хобби.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды источников дохода семьи. Основные статьи расходов семьи. Сбережения семьи. Цель сбережений.

Практические работы: заполнение таблицы: «Моя семья»; определение суммы дохода семьи за определённый период времени.

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 8 классе**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельностью, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения АООП вариант 1 относятся:

* осознание себя как гражданина России;
* чувство гордости за свою Родину;
* уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;
* навыки коммуникации и нормы социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* эстетические потребности, ценности и чувства;
* соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности,
* эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,
* проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на без-опасный, здоровый образ жизни;
* мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 8 классе**

Предметные результаты освоения АООП вариант 1 включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП вариант 1 определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по АООП вариант 1.

**Минимальный уровень (обязательный):**

* знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам, понимание их значения для здорового образа жизни человека;
* приготовление бутербродов под руководством учителя;
* представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
* соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
* знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
* соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
* знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
* представления о различных видах средств связи;
* знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

**Достаточный уровень:**

* знание способов хранения и переработки продуктов питания;
* самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
* соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
* соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;
* представления о морально-этических нормах поведения;
* некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды и т. п.);
* пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

**Описание места учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**в учебном плане 8 класса**

Учебный предмет «Социально-бытовая ориентировка» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана ГБОУ школы №657.

На изучение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 8 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебные недели).

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 8 класса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

**Линия УМК:** Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В. Воронкова и др. Издательство «Дрофа»

**2. Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, дидактический материал, презентации по темам.

**3. Технические средства обучения**: персональный компьютер для учителя, проектор, экран. Специально отведённые места для проведения с учащимися практических работ на уроках СБО: электроплита, кухонные столы, посудомоечная и стиральная машина; места для столовых приборов и посуды и пр.

**4. ЭОР**: <http://old.prosv.ru/> - Издательство «Просвещение»

**Содержание программного материала учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» 9 класс**

**Личная гигиена и здоровье**. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Особенности ухода за кожей лица подростка в зависимости от типа кожи.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.

Практические работы: определение типа кожи подростка; выбор шампуня в соответствии типа волос.

**Охрана здоровья**. Уход за больным на дому. Переодевании, умывании, кормлении. Виды врачебной помощи на дому. Показания для вызова врача на дом. Участковый врач. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Правила вызова «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием – вид медицинской помощи.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность - справка и листком нетрудоспособности (больничный лист). Их отличия.

Первая помощь при несчастных случаях в быту.

Экскурсия в поликлинику.

Практические работы: Сюжетно-ролевая игра: Вызов скорой помощи.

**Жилище.** Общее представление о доме. Виды жилья: «собственное и государственное». Место регистрации и место проживания – различия. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод ). Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Насекомые и грызуны в доме. Причины появления насекомых и грызунов в доме. Виды химических средств борьбы с ними. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми.

Кухня. Кухонная утварь, бельё. Назначение и уход.

Домашние животные. Содержание животных в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Ежедневная уборка. Уход за различными видами напольных покрытий.

Экскурсия: Магазин по продаже мебели (виртуальная).

Практические работы: сухая и влажная уборка помещения с использованием пылесоса.

**Одежда и обувь**. Виды одежды: деловая, праздничная, спортивная и т.д. Особенности разных видов одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимым размером, с учётом индивидуальных особенностей. Магазины по продаже различных видов одежды. Специализированные магазины одежды (верхняя одежда, спортивная, детская, пр.).

Определения размера одежды и обуви. Покупка обуви. Правила ухода за обувью в зависимости от материала (кожа, замша и т.д). Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка. Мелкий ремонт одежды.

Практические работы: определению размера одежды и обуви; Тест «Правила возврата купленного товара»; мелкий ремонт одежды – пришивание пуговиц; утюжка одежды.

**Питание.** Значение питания в жизни и деятельности людей, режим питания, влияние на их здоровье. О разнообразии продуктов, составляющих рацион питания.

Питательная ценность мяса и рыбы. Мясо, мясопродукты и рыба; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса, рыбы. Размораживание продуктов с помощью микроволновой печи.

Фруктовые напитки. Разнообразие фруктовых напитков, наиболее распространённые рецепты напитков из фруктов. Практическая работа: компот из свежих яблок.

Обед. Значение обеда для здоровья человека. Питательная ценность различных продуктов. Изучение разнообразия овощных салатов.

Супы. Виды и способы приготовления. Значение первых блюд для правильного питания человека. Мясные и рыбные блюда - виды и способы приготовления. Правила и способы приготовления вторых блюд из мяса и рыбы. О пользе мясных и рыбных блюд.

Гарниры. Разнообразие гарниров.

Составление меню обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.

Сервировка стола к обеду. Отбор посуды для сервировки стола. Упражнение в составлении меню праздничного обеда.

Холодный и горячий ужин, виды ужина: холодный и горячий ужин; о блюдах для ужина. Правила этикета за столом.

Приготовление салатов и холодных закусок. Расчет стоимости продуктов для холодного ужина. Составление меню ужина.

Изделия из теста. Виды теста и изделия из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Печенье из песочного теста.

Домашние заготовки. Разнообразие видов домашних заготовок – соления, консервирование, варка варенья, компотов.

Практические работы: приготовление компота из свежих яблок; составления меню обеда; отбор необходимых продуктов для приготовления обеда; отбор посуды для сервировки стола; упражнение в составлении меню праздничного обеда; подсчёт стоимости продуктов.

- приготовление салата из свежей капусты;

- приготовление изделий из замороженного слоёного теста;

- печенье из песочного теста;

- запись рецептов приготовления варенья из свежих ягод и фруктов.

**Транспорт.** Авиатранспорт. Его назначение. Отличия и преимущество авиатранспорта от других видов транспорта. Наличие документов, необходимых при покупке авиабилета. Аэропорт, его службы.

Правила посадки и поведения на борту самолёта.

Экскурсии: Аэропорт (виртуальная)

Практические работы: выбор рационального маршрута при поездке в аэропорт.

**Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Интернет - связь. Электронная почта, видеосвязь (скайп), особенности и значение в современной жизни.

Экскурсия: Почтовое отделение связи «Почта России».

Практические работы: Составление СМС сообщения.

**Предприятия, организации, учреждения**. Предприятия бытового обслуживания населения (ремонт одежды, обуви, фотоателье, пр.) Знакомство с профессиями работников службы быта.

Учреждения дополнительного образования - ДДТ, спортивные секции и кружки.

Учреждения дошкольного образования – детсады и ясли, их назначение.

Учреждения профессионального образования – лицеи, колледжи, реабилитационные центры. Условия приёма и обучения. Знакомство с профессиями, которым обучают в этих учебных заведениях.

Муниципальные власти. Структура, назначение. МО «Юнтолово».

Многофункциональные центры обслуживания населения (МФЦ). Их актуальность в современной жизни.

Экскурсии: экскурсия в дом детского творчества; экскурсия в ДОУ; экскурсия в профессиональные колледжи и лицеи; экскурсия в МФЦ.

**Семья.** Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Бюджет отдыха. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование.

Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Практические работы: упражнение в планировании расходов на месяц по отдельным статьям; выбор места летнего отдыха семьи.

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 9 классе**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельностью, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения АООП вариант 1 относятся:

* осознание себя как гражданина России;
* чувство гордости за свою Родину;
* уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;
* навыки коммуникации и нормы социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* эстетические потребности, ценности и чувства;
* соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности,
* эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,
* проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на без-опасный, здоровый образ жизни;
* мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка» в 9 классе**

Предметные результаты освоения АООП вариант 1 включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП вариант 1 определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по АООП вариант 1.

**Минимальный уровень (обязательный):**

* знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
* представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
* соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
* знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
* соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
* знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
* представления о различных видах средств связи;
* знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

**Достаточный уровень:**

* знание способов хранения и переработки продуктов питания;
* самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
* соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
* соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
* некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды и т. п.);
* пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

**Описание места учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

**в учебном плане 9 класса**

Учебный предмет «Социально-бытовая ориентировка» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана ГБОУ школы №657.

На изучение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 9 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебные недели).

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 9 класса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

**Линия УМК:** Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В. Воронкова и др. Издательство «Дрофа»

**2. Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы по разделам программы. Специально отведённые места для проведения с учащимися практических работ на уроках СБО: электроплита, кухонные столы, посудомоечная и стиральная машина; места для столовых приборов и посуды и пр.

**3. Технические средства обучения:** персональный компьютер для учителя, проектор, экран.

**4. ЭОР**: <http://old.prosv.ru/> - Издательство «Просвещение»