

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2020

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР

  
Кадырова А. И.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы   
Ф. Ф. Исхакова  
Приказ № 171-од от 28.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету социально-бытовая ориентировка  
для детей с умственной отсталостью (вариант 1)  
6 класс

Филиппова Анна Анатольевна  
учитель СБО

2020-2021 учебный год

## Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

### Личная гигиена

**Знать:** правила закаливания организма; правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; о вреде наркотиков и токсических веществ.

**Уметь:** закалывать свой организм; соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость.

### Одежда и обувь

**Знать:** санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей.

**Уметь:** пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки; зашивать одежду по распоровшемуся шву; подшить платье, брюки, рубашки; подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей; стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей; гладить их.

### Питание

**Знать:** способы выбора доброкачественных продуктов; приготовление каши, заварка чая, варка яиц разного состояния; способы хранения продуктов и готовой пищи; правила составления рецепта блюда.

**Уметь:** пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; составить рецепт блюда; вымыть, вычистить посуду.

### Семья

**Знать:** место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников; как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи; свои права и обязанности в семье.

**Уметь:** рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности; выполнять

### Культура поведения

**Знать:** правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.

**Уметь:** культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.

### Жилище

**Знать:** гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой влажной уборки; правила пользования электропылесосом; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами.

**Уметь:** производить сухую и влажную уборку помещения; чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; чистить мебель; соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами.

### Транспорт

**Знать:** виды междугороднего транспорта; стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов); порядок приобретения билетов и талонов; компостирование талонов.

**Уметь:** выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; определять направление и зоны.

### **Торговля**

**Знать:** виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы; правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; правила покупки товаров; стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других, часто используемых товаров).

**Уметь:** выбрать нужный товар; выяснить срок гарантии на его использование; оплатить, проверить чек и сдачу; хранить чек в течение срока гарантии на товар; вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя.

### **Средства связи**

**Знать:** основные средства связи; виды почтовых отправлений; стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм.

**Уметь:** находить индекс почтового отделения по справочнику; записать адрес на конверте; составить текст телеграммы; заполнить телеграфный бланк, подсчитывать стоимость телеграммы.

### **Медицинская помощь**

**Знать:** способы вызова врача на дом; меры по предупреждению глистных заболеваний; функции основных врачей-специалистов; основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку; о возможном вреде самолечения.

**Уметь:** записаться на прием к врачу; вызвать врача на дом; в экстренных случаях врачей «скорой помощи»; приобрести лекарство в аптеке.

### **Учреждения, организации и предприятия**

**Знать:** виды детских учреждений и назначение; адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

**Уметь:** обращаться к работникам ДДТ; правильно вести себя на занятиях, в игротке, в читальном зале; соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

## **Содержание тем учебного курса СБО 6 класс**

### **Личная гигиена**

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. 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 — контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство.

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, как детей, так и взрослых.

### **Практические работы**

Просмотр учебных кинофильмов о вреде курения, алкоголя; 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**

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.

### **Питание**

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.

### **Семья**

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.

### **Культура поведения**

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. правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; способы ведения разговора со старшими, сверстниками.

### **Жилище**

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.

### **Транспорт**

Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

**Экскурсии** Экскурсия на вокзал(заочная -виртуальная)

### **Практические работы**

Определить пункт назначения, зону и стоимость проезда на пригородном поезде в прямом и обратном направлении

### **Торговля**

Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, галантерея, книги, школьно-письменных принадлежностей, хозяйственные и др.

Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книжки»: словари, учебники, детская художественная литература и др.; «Обувь»: детская (по размерам), женская, мужская и др. и т.д.

Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.

### **Практические работы**

Экскурсия в магазин промышленных товаров, знакомство с отделами магазина и видами товаров, количеством и ценой продаваемой продукции, гарантийным сроком; приобретение доступного по цене товара (например, книгу, шариковую ручку и т.п.), проверка чека и сдачи.

### **Средства связи**

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение.

Почта. Виды почтовых отправок (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма).

Виды писем (открытое, закрытое, простое, заказное, ценное с уведомлением). Международные и на территории своего государства. Порядок отправки письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

### **Практическая работа, экскурсии**

*Экскурсия на почту-телеграф*: написание адреса на почтовых конвертах, на открытках «уведомление» и телеграмме. Составление текста письма и телеграммы. Их отличие.

Определить стоимости телеграммы простой, на художественном бланке, срочной.

### **Медицинская помощь**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.

Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация.

Меры предупреждения глистных заболеваний.

### **Практические работы**

Экскурсия в аптеку для знакомства с отделами, с видом отпуска товара: по рецептам, без рецепта, готовых и на заказ лекарств и медицинского оборудования: термометр, пипетка, пинцет и др.

### **Учреждения, организации и предприятия**

Дошкольные учреждения — детские сады с ясельной группой и без нее, школа, УВК (детский сад-школа) — учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.

### **Практические работы**

Экскурсия в дом культуры(ДК) для ознакомления с видами кружков; выбор кружка с учетом своих интересов для организации свободного времени.

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

Номер по порядку	Кол – во часов	Тема урока
		<b>Личная гигиена – 6 часов</b>
1	1	Закаливание организма
2	1	Способы закаливания.
3	1	Уход за руками
4	1	Правила ухода за руками Пр.р.: мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук
5	1	Уход за ногами
6	1	Профилактика грибковых заболеваний
		<b>Одежда и обувь – 6 часов</b>
7	1	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок).
8	2	Подшивание платья.
9	3	Зашивание распоровшегося шва.
10	4	Стирка изделий из цветных, хлопчатобумажных и шелковых тканей.
11	5	Утюжка фартуков, косынок, рубашек. (Правила и приемы глажения изделий из х/б и шелковых тканей)
12	6	Выведение пятен в домашних условиях. Пр. р. «Сушка и чистка верхней одежды и обуви».
		<b>Питание – 8 часов</b>
13	1	Гигиена приготовления пищи. Режим питания.
14	2	Хранение продуктов и готовой пищи.
15	3	Замораживание и размораживание продуктов и готовой пищи
16	4	Определение срока годности продуктов Отваривание макарон.
17	5	Ужин Приготовление картофельного пюре.
18	6	Приготовление блюд из круп Приготовление каши на молоке.
19	7	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.
20	8	Сервировка стола к ужину
		<b>Семья – 5 часов</b>
21	1	Состав семьи учащихся. Пр. р. «Состав семьи учащегося. ФИО, возраст каждого члена семьи, их дни рождения.»
22	2	Родственные отношения. Пр. р « Составление родового древа».

23	3	Личные отношения в семье
24	4	Права и обязанности каждого члена семьи.
25	5	Личные взаимоотношения в семье (забота о младших, уважение к старшим).
<b>Культура поведения – 6 часов</b>		
26	1	Правила поведения в общественных местах. Театр, кинотеатр.
27	2	Пр. р Практическое занятие поведение в библиотеке и музее .
28	3	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Пр. р. «Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки».
29	4	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приёмы обращения с просьбой, вопросом. Пр. р Рол. игра «Ситуативные диалоги – при встрече, расставании».
30	5	Правила поведения при посещении массовых мероприятий
31	6	Правила безопасности при посещении массовых мероприятий
<b>Жилище – 7 часов</b>		
32	1	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.
33	2	Основные правила организации рабочего места школьника.
34	3	Повседневная уборка квартиры
35	4	Пылесос
36	5	Комнатные растения
37	6	Уход за комнатными растениями . Пр.р. пересадка комнатных растений.
38	7	Уход за полом .Средства по уходу за полом
<b>Транспорт – 7 часов</b>		
39	1	Основные транспортные средства.
40	2	Пользование городским транспортом.
41	3	Оплата, проезда на всех видах городского транспорта.
42	4	Наиболее рациональные маршруты передвижения по городу.
43	5	Пригородные поезда. Расписание направления, зоны.
44	6	Приобретение билетов на пригородные поезда. Пр. р «Оплата проезда в транспорте. Определить сумму денег, необходимую им на проезд в течение месяца, года».
45	7	Правила поведения в транспорте и на улице. Правила дорожного движения.
<b>Торговля – 8 часов</b>		
46	1	Продовольственные магазины. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия,

		кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.
47	2	Продуктовые специализированные; «Булочная», «Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др.
48	3	Виды товаров, их стоимость Виды товаров: фасованные и в развес и розлив.
49	4	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Ролевая игра «Приобретение продукта (например, сои, булочки), проверка чека, сдачи».
50	5	Экскурсия в продовольственный магазин «Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы». Инструктаж по ТБ.
51	6	Срок годности, стоимость. Пр. р. «Определение срока годности (на примере молочных продуктов).
52	7	Хранение товаров фасованных и в развес
53	8	Экскурсия в магазин.
		<b>Средства связи – 8 часов</b>
54	1	Основные средства связи, их назначение. ( почта, телефон, телеграф, компьютер).
55	2	Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма).
56	3	Виды писем (открытые, простые, заказные). Составление писем
57	4	Порядок отправления писем различных видов, стоимость пересылки.
58	5	Телеграф. Виды телеграфных услуг.
59	6	Заполнение телеграфных бланков. Телеграммы.
60	7	Пр.р. Составление различных текстов телеграмм. Написание адреса и индекса на конверте
61	8	Экскурсия на почту, телеграф.
		<b>Медицинская помощь – 5 часов</b>
62	1	Медицинские учреждения, их назначение
63	2	Работники медицинских учреждений Виды медицинской помощи.
64	3	Вызов «скорой помощи» и врача на дом
65	4	Использование разных видов медицинской помощи
66	5	Экскурсия в аптеку
		<b>Учреждения, организации, предприятия – 2 часа</b>
67	1	Школьные и дошкольные учреждения, их назначение
68	2	Учреждения дополнительного образования