

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №49

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.Ю.Каримова
Приказ № 64
от «29» августа 2025г



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2025г

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»
для обучающихся 6-х классов
вариант 1
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

г. Екатеринбург, 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОСТАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧИХ ПРОГРАММ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Минобрнауки от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах, 2014г.
- Примерные программы по учебным предметам.
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010г. N76н. "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования»
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.2015 года № 08.1786 « О рабочих программах учебных предметов»
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников отклонениями в развитии, утвержденного приказом от 10.04.2002 года № 29/2065-п Министерства образования РФ (I вариант)
- Устав КОУ «Шербакульская адаптивная школа-интернат»,
- СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15»).

Данная рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классов. Сборник 1. Под редакцией В.В. Воронковой – М., ВЛАДОС, 2011г. Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся на основе личностно-ориентированного подхода, с учетом местных условий.

Курс социально-бытовой ориентировки (СБО) направлен на практическую подготовку учащихся 5-10 классов к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия должны формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

Программа СБО составляется с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений; по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизни.

Задачи:

- формирование у воспитанников коррекционной школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.
- Воспитание позитивных качеств личности

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. Большинство разделов программы изучается с 5 по 10 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у

них умений и навыков и формирования новых. Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, а также использовании примеров и ситуаций из опыта знакомых детям героев литературных произведений, учителей и воспитателей, и самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Освоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, обобщающих уроков, практических работ.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Дети с ограниченными возможностями в силу особенностей своего развития затрудняются самостоятельно приобретать знания и умения. Школьники воспринимают информацию (вербальную или зрительную) упрощенно, не замечают многих существенно важных свойств, содержащихся в ней, не устанавливают смысловых причинно - следственных связей при анализе объектов. В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Нарушения психической деятельности у детей с проблемами умственного развития затрудняют их ориентировку в окружающей среде и адаптацию к ней. Участие семьи в подготовке детей с ограниченными возможностями к самостоятельной жизни, как правило, ограничено. Данная проблема актуальна для учащихся с нарушением интеллекта и базируется на общих принципах обучения, носит коррекционную направленность, то есть предполагает максимально возможное исправление недостатков развития личности школьников. Особенно остро данная проблема стоит перед учителем социально-бытовой ориентировки, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит своих воспитанников к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

Для социализации данной категории учащихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, умений и навыков. Известно, что дети с отклонениями в развитии испытывают большие трудности в адаптации к окружающему миру, в усвоении общепринятых норм поведения в силу неполноценности их познавательной деятельности, обусловленной тотальным психическим недоразвитием или деменцией. Причины затруднений связаны с особенностями их интеллектуального развития. Многие приходят в школу с негативным отношением к учебной деятельности, имеют формальные мотивы учения, отличаются интеллектуальной пассивностью, безынициативностью. Играть роль и относительно меньшие возможности общения с окружающим миром школьников, живущих в интернате. В отличие от нормально развивающихся сверстников, социальное развитие которых происходит в значительной мере произвольно и спонтанно, умственно отсталые дети не в состоянии самостоятельно выделить и освоить образцы решения социальных и бытовых задач. В контексте формирования личности умственно отсталого ребенка социализация возможна лишь при условии целенаправленного обучения и воспитания, обеспечивающих их подготовку к самостоятельной жизни. Участие семьи в подготовке этих детей к самостоятельной жизни, как правило, ничтожно мало. В семьях домашнее хозяйство часто ведется столь плохо, что научиться чему-либо в таких условиях сложно. Л. С. Выготский отмечал: «Социальное воспитание умственно отсталого ребенка является единственно состоятельным научным путем его воспитания».

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. 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 предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

«Питание» — один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Программа рассчитана на детей с пятого по десятый классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы и формы обучения подбираются в соответствии с психологическими, возрастными и индивидуальными особенностями детей. Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на занятиях по социально-бытовой ориентировке различных форм, типов и методов обучения.

Основными формами и методами обучения являются:

- практические работы;
- упражнения;
- экскурсии;
- сюжетно-ролевые игры;
- беседы;
- лекция-беседа;
- наглядные средства обучения.

Основные типы учебных занятий:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений;
- нетрадиционные формы уроков: интегрированный, урок-игра, урок-экскурсия, практическое занятие, урок-презентация, урок-проект, турнир знатоков, урок-викторина, телепередача, заочная экскурсия, урок-подарок от волшебника, живая газета, устный журнал, уроки –путешествия;
- урок – зачет;
- урок практикум;
- основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации учебного процесса

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

Применяемые технологии:

- информационные;
- объяснительно-иллюстративные;
- здоровье - сберегающие;
- модульные;
- личностно-ориентированные;
- игровые.

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

5 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; ○ периодичность и правила чистки ушей; ○ правила освещенности рабочего места; ○ правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; ○ знать о вреде курения, алкоголя; ○ уметь стричь ногти на руках, ногах; ○ стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; ○ виды одежды, обуви и их назначение; ○ правила ухода за одеждой и обувью. ○ требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя; ○ правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом; ○ правила поведения за столом; ○ виды жилых помещений в городе и селе и их различие; ○ почтовый адрес своего дома и школы-интерната и писать его на конверте; ○ основные виды транспорта, дорожные знаки и соблюдать правила движения; ○ виды магазинов; назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции; ○ правила поведения в магазине и правила покупки товаров; ○ значение питание для человека; ○ правила безопасной работы режущими инструментами; правила мытья посуды и уборки помещения; ○ виды блюд, не требующих тепловой обработки; ○ строго соблюдать правила безопасности работы режущими инструментами; ○ родственные отношения в семье; ○ состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ знать правила ухода за кожей рук, ног и ногтями; ○ совершать вечерний туалет в определенной последовательности; ○ выбирать прическу и причесывать волосы; ○ соблюдать правила бережного отношения к зрению; ○ стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; ○ корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли; ○ правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных); ○ различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, уход за одеждой; ○ следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; следить за своей походкой; ○ правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу; ○ правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчика и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; ○ писать адрес на почтовых открытках, почтовых конверте, переводе, телеграмме, телеграфном переводе; ○ соблюдать правила поведения в общественном транспорте, различать знаки дорожного движения; ○ выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности; оплатить, проверить чек и сдачу; ○ правила сервировки стола; нарезать хлеб, сырые и вареные овощи; ○ записать имя, отчество, фамилию членов семьи; ○ выполнять правила поведения в семье.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Предметные результаты оцениваются:

- с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления;

- по критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные.

- самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий;
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Контроль и учет теоретических знаний учащихся осуществляется путем бесед, устного и письменного опроса, тестирования. Контрольные работы проводятся по пройденным темам два раза в год, по полугодиям.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

5 класс

№ п/п	Дата		Наименование темы.	Содержание раздела	Кол-во часов
	план	факт			
1			Вводный урок	Беседа о содержании и значении предмета «социально-бытовая ориентировка». Знакомство с кабинетом. Правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований на занятиях в кабинете СБО.	1
2			Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.	Знакомство с понятием «личная гигиена», её значением для здоровья и жизни человека. Соблюдение правил и приемов соблюдения утреннего и вечернего туалета. Сохранение здоровья человека.	2
3			Личные вещи. Уход за волосами (мытьё, причёска).	Содержание в чистоте и порядке личных вещей (носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа). Их назначение, уход за ними. Уход за волосами, средства по уходу за волосами.	2
4			Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.	2
5			Одежда, обувь Значение одежды, головных уборов для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения.	Значение одежды для сохранения здоровья человека. Разнообразные виды одежды и головных уборов. Сезонная и демисезонная одежда. Правила выбора головного убора для определённого времени года.	2
6			Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Знакомство с сушкой и чисткой одежды.	2
7			Значение обуви для сохранения здоровья человека. Виды и назначения.	Виды обуви и её назначение. Называть виды обуви в зависимости от времени года. Различение обуви по материалу, из которого она сделана: кожа, резина, текстиль.	2
8			Повседневный и сезонный уход за обувью.	Правила и приемы повседневного ухода за обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.	2
9			Практическая работа по темам: «Личная гигиена» «Одежда и обувь».	Выполнение утреннего и вечернего туалета: чистка зубов, мытьё рук, лица, ушей, шеи, ног; расчёсывание волос. Сушка и чистка школьной формы, верхней одежды, обуви.	2
10			Культура поведения. Осанка.	Понятие «осанка». Роль осанки для здоровья человека. Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя. Составление правил для выработки правильной осанки. Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки.	2
11			Формы обращения с просьбой. Правила поведения за столом.	Составление различных форм обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Приемы обращения с просьбой, с вопросом. Дидактическая игра «Волшебные слова»	2
12			Практический урок «Культура поведения»	Повторение изученных правил поведения. Ролевая игра, ситуативные диалоги: при встрече, расставании и за столом.	2
13			Семья. Состав семьи обучающегося.	Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Состав семьи учащихся. Фамилия, имя отчество, возраст каждого члена семьи, их дни рождения.	2
14			Практическая работа «Генеалогическое древо»	Беседа с родителями и составление генеалогического древа. Взаимоотношения между членами семьи, взаимопомощь.	2
15			Контрольный урок по темам: «Культура поведения», «Личная гигиена», «Одежда и обувь»	Проведение контрольной работы в форме тестовых заданий.	2
16			Питание. Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.	Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	2
17			Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними	Знакомство с местом для приготовления пищи и его оборудованием, кухонными принадлежностями. Правила и приёмы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.	2

18		Практический урок «Сервировка стола к завтраку»	Сервировка стола с учетом различных меню	2
19		Приготовления завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Понятие «Бутерброд». Виды бутербродов. Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.	2
20		Практический урок. Приготовление бутербродов по записанному рецепту.	Правила работы с режущими инструментами. Нарезка продуктов: хлеб, колбаса, сыр. Приготовление открытых сложных бутербродов.	2
21		Яйцо. Блюда из яиц.	Значение употребления яиц в питании человека. Способы определения доброкачественности яиц. Блюда из яиц.	2
22		Практическая работа. Приготовление «Яичница глазунья»	Определение свежести яиц. Приготовление блюда по технологической карте. Соблюдение правил безопасной работы с электроприборами. Мытье посуды и кухонных принадлежностей.	2
23		Приготовление салата, винегрета. Нарезка хлеба, овощей. Практический урок.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Приготовление салата по рецепту. Нарезка овощей (соломка, дольки, кружочки). Мытье посуды и кухонных принадлежностей.	2
24		Ассортимент чайной продукции. Виды чая.	Познакомить с ассортиментом чая и чайной продукции. Виды чая: пакетированный и рассыпной; черный, зелёный, красный, желтый. История чая и правила чаепития. Подбор необходимой посуды.	2
25		Заваривание чая. Практическая работа	Приготовление и заваривание чая. Правила техники безопасной работы с горячими продуктами.	2
26		Обобщение по теме «Питание»	Повторение и закрепление пройденного материала по разделу «Питание» Тестовые задания, дидактическая игра «Чаепитие»	2
27		Жилище. Виды жилых помещений в городе и селе Жилой дом.	Знакомство с видами жилых помещений в городе и селе. Понятия «жилой дом», «интернатское помещение». Понятия: жилое, нежилое помещение; постоянное, временное. Рассказ о своем жилье.	2
28		Варианты квартир и подсобных помещений. Виды отопления. Рабочее место школьника	Знакомство с видами жилья (собственное, государственное), квартир и подсобных помещений по конструкции и их назначению. Виды отопления в городе и селе. Организация рабочего места школьника.	2
29		Почтовый адрес дома и школы – интерната. Заполнение адреса на конвертах, открытках.	Знакомство с почтовым адресом дома, школы-интерната; понятиями «адресат», «адресант». Составление и запись на доске адреса школы. Название своего адреса устно. Запись своего и обратного адреса на конверте.	2
30		Транспорт. Виды транспортных средств.	Виды транспортных средств. Названия видов транспортных средств, имеющихся в городе, селе. Дидактическая игра «пассажирский или грузовой».	2
31		Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения.	Соблюдение правил поведения в транспорте и на улице. Ролевая игра «Автобус». Поэтапное обсуждение правил поведения в транспорте и запись их в тетрадь.	2
32		Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения: запрещающие, предупреждающие, информационные. Работа по фотографиям знаков. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на дороге к дому, интернату.	2
33		Торговля. Виды и значение торговых предприятий.	Виды торговых предприятий: магазин, рынок, торговый павильон, киоск. Продуктовый магазин, его назначение. Порядок приобретения покупки с помощью продавца. Самообслуживание. Правила поведения в магазине.	2
34		Отделы продовольственных магазинов. Виды товара. Экскурсия в продовольственный магазин.	Экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы. Сроки годности товара (на примере молочных продуктов).	2
35		Контрольный урок по темам учебного года	Проведение итоговой контрольной работы по темам учебного года в форме тестовых заданий.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114495

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026