

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол №1 от 17.08.23г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
24.08. 2023 г.

Утверждено  
директором школы  
приказ №102-од от 24.08.2023г.

**АДАптированная рабочая программа  
учебного курса**

**«Социально-бытовая ориентировка»**

**9 класс**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) Вариант I

**Порог 2023 г.**

## Пояснительная записка

### Планируемые результаты

#### В 9 классе выпускник узнает:

Размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.

Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.

Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.

Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.

Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.

Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.

Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.

Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.

Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.

Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают

Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

#### 2. Выпускник научиться:

Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.

Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.

Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.

Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.

Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.

Определять маршрут и выбирать транспортное средство.

Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок.

Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.

Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.

Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

### Содержание учебного предмета

#### Введение 1ч.

#### Одежда и обувь 5ч

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).

Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.

Выбор одежды и обуви при покупке.

Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

## **Практические работы**

№1 Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.

## **Питание 10ч**

Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

Питание детей ясельного возраста.

Диетическое питание,

**Практическая работа №2** Приготовление национальных блюд.

## **Семья 6ч**

Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).

Закон Российской Федерации о браке и семье.

## **Культура поведения 4ч**

Традиции культуры поведения в современном обществе.

Соседи.

Прием гостей.

## **Жилище 7ч**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

## **Практическая работа**

№3 Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

## **Транспорт 2ч**

Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов.

Стоимость проезда.

## **Торговля 2ч**

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.

Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.

Ярмарки. Их виды, время и место проведения.

## **Средства связи 4ч**

Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.

Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.

## **Практические работы**

№4 Заполнение бланков денежных переводов.

№5 Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.

## **Медицинская помощь 8ч**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Уход за больными. Листок нетрудоспособности.

## **Практические работы**

№6 Уход за больным: переодеть, умыться, накормить больного (взрослого, ребенка), измерять температуру, наложить горчичники (на куклу), сменить постель лежащего больного.

№7 Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

## **Учреждения, организации, предприятия**

Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские, пункты и т.п.).

## **Личная гигиена 4ч**

Здоровый образ жизни — одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле — здоровый дух.)

## **Экономика домашнего хозяйства 4ч**

Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).

Экономия в домашнем хозяйстве.

Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.

### Практические работы

№8 Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.

### Профориентация и трудоустройство 7ч

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.

Учреждения и отделы по трудоустройству оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.

### Практические работы

№9 Составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки; заполнение анкеты. №10 Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии..

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Введение	1
2	Одежда и обувь	5
3	Питание	10
4	Семья	6
5	Культура поведения	4
6	Транспорт	2
7	Жилище	7
8	Торговля	2
9	Средства связи	4
10	Медицинская помощь	8
11	Учреждения, организации и предприятия.	4
12	Профориентация и трудоустройство	7
13	Личная гигиена	4
14	Экономика домашнего хозяйства	4
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п и № урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1/1	<b>Введение 1 час</b> Вводный инструктаж по охране труда учащихся на уроках СБО.	1		
2/1	<b>Одежда и обувь 5 часов</b> Вводное занятие. Стиль одежды, мода. Обновление одежды (замена мелких деталей)	1		
3/2	Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. №1 Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.	1		

4/3	Выведение пятен в домашних условиях.	1		
5/4	Стирка изделий из тюля и трикотажа.	1		
6/5	Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь».	1		
7/1	<b>Питание 10 часов</b> Диетическое питание.	1		
8/2	Приготовление диетического блюда.	1		
9/3	Питание детей ясельного возраста.	1		
10/4	Составление меню на день для ребенка ясельного возраста.	1		
11/5	Составление меню на неделю для ребенка ясельного возраста	1		
12/6	Национальное блюдо. ПРН№2 Приготовление национальных блюд.	1		
13/7	Приготовление национальных блюд.	1		
14/8	Приготовление национального блюда.	1		
15/9	Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	1		
16/10	Обобщение тем по разделу «Питание».	1		
17/1	<b>Семья 6 часов</b> Российская семья. Условия создания семьи; основные семейные отношения.	1		
18/2	Распределение обязанностей по ведению хозяйства.	1		
19/3	Бюджет. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.	1		
20/4	Формы организации досуга и отдыха в семье.	1		
21/5	Семейные традиции.	1		
22/6	Обобщение тем по разделу «Семья».	1		
23/1	<b>Культура поведения 4 часа</b> Адекватность поведения в обществе, правила общежития.	1		
24/2	Прием гостей. Сюжетно-ролевая игра «Чаепитие».	1		
25/3	Правила хорошего тона в обращении с друзьями и взрослыми.	1		
26/4	Обобщение раздела «Культура поведения».			
27/1	<b>Транспорт 2 часа</b> Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.	1		

28/2	Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1		
29/1	<b>Жилище 7 часов</b> Рациональная расстановка мебели в квартире (зал, спальная комната).	1		
30/2	Рациональная расстановка мебели в квартире (кухня, прихожая). ПР№3 Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.	1		
31/3	Интерьер.	1		
32/4	Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.	1		
33/5	Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера	1		
34/6	Сохранение жилищного фонда	1		
35/7	Обобщение раздела «Жилище».	1		
36/1	<b>Торговля 2 часа</b> Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские.	1		
37/2	Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов.	1		
38/1	<b>Средства связи 4 часа</b> Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. ПР№4 Заполнение бланков денежных переводов.	1		
39/2	Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем. Особенности каждого вида связи и их значимость. Необходимость в современных условиях жизни общества.	1		
40/3	Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление денежного перевода, почтового и телеграфного.	1		
41/4	Обобщение раздела «Средства связи». ПР№5 Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.	1		
42/1	<b>Медицинская помощь 8 часов</b> Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	1		
43/2	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	1		
44/3	Уход за больным.	1		
45/4	Уход за больным. ПР№6 Уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного (взрослого, ребенка), измерять температуру, наложить горчичники (на куклу), сменить постель лежачего больного.	1		
46/5	Сюжетная игра – «Больной в доме». Уход за ним: измерение температуры и запись, чтение инструкции показаний и применения лекарства, составление графика приема.	1		
47/6	Сюжетная игра – «Больной в доме». Уход за ним: поправка постели, организации столика у постели больного, ставить горчичники на кукле.	1		

48/7	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1		
49/8	Обобщение раздела «Медицинская помощь»	1		
50/1	<b>Учреждения, организации и предприятия. 4 часа</b> Предприятие бытового обслуживания: ЖКХ.	1		
51/2	Виды оказываемых услуг, профессии работников.	1		
52/3	Предприятие бытового обслуживания.	1		
53/4	Обобщающий урок по разделу «Учреждения, организации и предприятия».	1		
54/1	<b>Профориентация и трудоустройство 7 часов</b> Вводный урок. «Моя будущая профессия».	1		
55/2	Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи).	1		
56/3	Бюро по трудоустройству населения. Детская биржа труда.	1		
57/4	Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу.	1		
58/5	Знакомство с ТК РФ. ПР№7 Составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки; заполнение анкеты.	1		
59/6	Деловые бумаги: заявление. Правила составления. ПР №8 Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии..	1		
60/7	Деловые бумаги: автобиография. Правила составления.	1		
61/1	<b>Личная гигиена 4 часа</b> Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица.	1		
62/2	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения его.	2		
63/3				
64/4	Повторение.	1		
65/1	<b>Экономика домашнего хозяйства 4 часа</b> Источники дохода	1		
66/2	Основные статьи расходов. ПР№9 Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.	1		
67/3	Планирование текущих расходов.	1		
68/4	Сбережения. Цель сбережения.	1		