

**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 умеренной умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) Вариант II

Пояснительная записка

Планируемые результаты

В 9 классе выпускник узнает:

- Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
- Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки
- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги.
- Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
- Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду
- Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты,; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.
- Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки
- Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.
- Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления
- Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи
- Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

Выпускник научиться:

- Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок
- Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам
- Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки
- Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи
- Мыть кафельные стены, чистить раковины
- Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
- Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
- Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
- Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему
- Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры
- Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

Содержание учебного предмета

9 класс

Введение 1ч.

Личная гигиена 3ч

Уход за кожей лица Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).

Практические работы №1 Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.

Одежда 6ч

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Утюжка блузок, рубашек, платьев.

Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

Практические работы

№2 Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. №3 Заполнение бланков для сдачи белья.

Питание 10ч

Приготовление изделий из теста.

Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.

Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

Практические работы

№4 Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. №5 Квашение, соление овощей.

Семья 6ч

Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

Практические работы

№6 Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы. №7 Мытье детской посуды, игрушек.

Транспорт 2ч

Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Культура поведения 4ч

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Жилище 4ч

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.

Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

Практические работы

№8 Мытье кафельных стен, чистка раковин.

Товары 4ч

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.

Практические работы

№9 Упражнения в подсчете стоимости покупок.

Средства связи 4ч

Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени.

Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью.

Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

Медицинская помощь 6ч

Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).

Первая помощь утопающему.

Глистные заболевания и меры их предупреждения.

Практические работы

№10 Упражнения в оказании первой помощи при ожогах

Учреждения и организации и предприятия 2ч

Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их назначение.

Экономика домашнего хозяйства 16ч

Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.

Расходы на питание.

Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.

Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).

Практические работы

№11 Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах). №12 Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. №13 Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам

Повторение 2ч.

Тематическое планирование 9 класс

№		
1	Введение	1
2	Личная гигиена 3ч	3
3	Одежда	6
4	Питание	10
5	Транспорт	2
6	Культура	4
7	Жилище	4
8	Торговля	4
9	Средства связи	4
10	Медицинская помощь	6
11	Учреждения, организация и предприятия	2
12	Экономика домашнего хозяйства	16

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата планир.	Дата факт.
Раздел 1 Введение (1 час)				
1	Введение	1		
Раздел 2 Личная гигиена (3 часа)				
2	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица. ПР№1 Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.	1		
3	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения его.	1		
4	Повторение.	1		
Раздел 3 Одежда и обувь (6 часов)				
5	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	1		
6	ПР№ 2 Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях	1		
7	Правила и приемы утюжки блузок, рубашек, платков.	1		
8	Утюжка блузок, рубашек, платков. Практическая работа.			
9	Химчистка. ПР№3 Заполнение бланков для сдачи белья.	1		
10	Обобщение пройденного раздела. Тестирование.	1		
Раздел 4 Питание (10 часов)				
11	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи	1		

12	Тесто. Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление изделий из теста.	1		
13	ПР№ 4 Правила приготовления блинов.	1		
14	Приготовление блинов.	1		
15	Приготовление пресного теста.	1		
16	Приготовление лапши.	1		
17	Нарезка зелени и фруктов для сушки. ПР№ 5 Варка варенья из фруктов, ягод	1		
18	Соление овощей. ПР№ 6 Квашение, соление овощей. Заготовка продуктов впрок.	1		
19	Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов заготовок.	1		
20	Обобщающий урок по разделу «Питание».	1		
	Раздел 5 Семья (6 часов)			
21	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за грудным ребенком: кормление из соски, с ложки.	1		
22	ПР№7 Купание, одевание грудного ребенка.	1		
23	Пеленание, уборка постели.	1		
24	Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.	1		
25	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек. ПР№8 Мытьё детской посуды, игрушек.	1		
26	Обобщение пройденных тем по разделу «Семья».	1		
	Транспорт (2 часа)			
27	Междугородный автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.	1		
28	Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения	1		
29	Культура поведения (4 часа)			
30	Культура общения юноши и девушки.	1		
31	Сюжетная игра «Встреча молодых людей».	1		
32	Внешний вид молодых людей	1		
33	Обобщение тем по разделу «Культура поведения».	1		
	Жилище (4 часа)			
34	Уборка кухни, санузла, ванны.	1		
35	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла и ванны.	1		
36	ПР№9 Мытьё кафельных стен, чистка раковин и ванны.	1		
37	Обобщение тем по разделу «Жилище».	1		
	Торговля (4 часа)			
38	Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые.	1		
39	Отличия рынка от магазина: одно из них – право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться); - право выбора товара. ПР№10 Упражнения в подсчете стоимости покупок	1		
40	Экскурсия в магазин. Вежливое обращение к продавцу.	1		
41	Обобщение тем по разделу «Торговля».	1		
	Средства связи (4 часа)			
42	Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном – автоматом, таксофоном, квартирным.	1		
43	Правила пользования телефонным справочником. Сюжетно-ролевая игра: «Телефонная справочная служба».	1		
44	Культура разговора по телефону. Вызов милиции – 02; пожарной команды – 01; утечка газа – 04; скорой помощи – 03 и др.	1		

	аварийные службы. Получение справок по телефону – справочная служба.			
	Обобщение тем по разделу «Средства связи».			
	Медицинская помощь (6 часов)			
45	ПР№11 Первая помощь при несчастном случае (ожог, солнечный удар).	1		
46	Первая помощь при несчастном случае (обморожение).	1		
47	Первая помощь при несчастном случае (отравление).	1		
48	ПР№12 Первая помощь утопающему.	1		
49	Сюжетная игра – оказание помощи при несчастном случае: промывание предполагаемой раны, наложение повязки на руку, ногу, голову; оказание помощи спасенного из водоёма.	1		
50	Обобщение тем по разделу «Медицинская помощь».	1		
	Учреждения, организация и предприятия (2 часа)			
51	Госучреждения: департамент, муниципалитет. Их назначение.	1		
52	Милиция. Её назначение.	1		
	Экономика домашнего хозяйства (16 часов)			
53	Источники дохода	1		
54	Источники дохода	1		
55	Основные статьи расходов.	1		
56	Основные статьи расходов. ПР№ 13 Упражнения в планировании расходов на день, две недели.	1		
57	Планирование текущих расходов.	1		
58	Планирование текущих расходов.	1		
59	Планирование расходов на приобретение вещей длительного пользования.	1		
60	Планирование расходов на приобретение вещей длительного пользования.	1		
61	Учет доходов и расходов семейного бюджета.	1		
62	Учет доходов и расходов семейного бюджета.	1		
63	Сбережения. Цель сбережения.	1		
64	Сбережения. Цель сбережения. ПР№14 Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций.	1		
65	Хранение денег в сбербанке. Виды вкладов.	1		
66	Хранение денег в сбербанке. Виды вкладов.	1		
67	Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.	1		
68	Обобщение тем по разделу «Экономика домашнего хозяйства».	1		
	Повторение (2 часа)			
69	Повторительно-обобщающий урок по теме «Личная гигиена»	1		
70	Повторительно-обобщающий урок по теме «Учреждения, организация и предприятия»	1		