

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.24 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

\_\_\_\_\_ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.24 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по предмету  
«Социально-Бытовая Ориентировка»  
для **10 «А» класса**  
на 2024-2025 учебный год

учитель: Пахомова Г.И.

### **Пояснительная записка.**

Учебная программа по СБО для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальным нарушением) определяет содержание предмета, последовательность его прохождения по годам обучения, учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта.

Программа включает теоретические и практические занятия. При составлении программы учтены принципы повторяемости пройденного учебного материала и ввода нового.

### **Основные направления:**

I. Систематизация и обобщение знаний в курсе предмета СБО включает:

- выработку необходимых реальных, правильных навыков использования этих предметов. В первую очередь, это вещи, окружающие ребёнка (одежда, обувь, предметы личной гигиены); предметы широкого круга (обстановка жилища, предметы ухода за одеждой, обувью, жилищем).

II. Закрепление знаний и навыков в окружающем социуме:

- усвоение правил поведения в повседневной жизни в общественных местах;
- выработка навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование правильных представлений о различных службах, умение обращаться к их услугам.
- установление четкой связи с окружающей действительностью для повышения интереса и мотивации;
- определение приоритетности учебных предметов с точки зрения их значимости в решении вопросов социальной адаптации;
- усиление межпредметных связей и создание интегрированного курса в 10 классе.

Соблюдаются принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала используется опыт учащихся как база для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, 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, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у детей.

Материал дается в виде повторения и усложнения разделов, которые были изучены в 5 – 9 классах, чтобы нагляднее установить для учащихся связь между жизненной ситуацией и необходимыми учебными знаниями из других предметов.

### **Цель:**

практическая подготовка учащихся к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

**Задачи:****образовательные:**

формирование знаний и умений, способствующих социальной адаптации, направленных на повышение уровня общего развития учащихся.

**коррекционные:**

развитие мышления, памяти, внимания, наблюдательности, речи,

развитие познавательных способностей в процессе усвоения знаний, сообразительности, воображения,

обогащение словарного запаса учащихся,

умение общаться со сверстниками, окружающими людьми.

**Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся**

<b>Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся</b>	<b>Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания</b>
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;</li><li>– знакомство с государственной символикой;</li><li>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</li><li>– формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи;</li><li>– формирование уважительного отношения к родному языку;</li><li>- знакомство с традиционными ценностями многонационального российского общества;</li><li>- формирование уважение к правам и свободам личности.</li></ul>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– формирование представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убежденности в приоритете общечеловеческих ценностей;</li><li>– закрепление правил вежливого поведения, культуры речи;</li><li>– формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам;</li><li>– формирование почтительного отношения к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям;</li><li>– формирование представлений о дружбе и друзьях;</li><li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li><li>– формирование уважительного отношения к людям разных профессий;</li><li>– формирование чувства собственного достоинства и уважения к достоинству других людей;</li><li>– формирование потребности в эмоционально-</li></ul>

	<p>нравственной отзывчивости (готовность помочь), понимание и сопереживание чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах;</li> <li>– стремление адекватно оценивать свои знания и умения в различных видах речевой деятельности;</li> <li>– закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;</li> <li>- формирование чувства великодушия, милосердия, стремления приходить на помощь, желания доставлять радость людям;</li> </ul>
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.          Ценности:          трудолюбие; творчество; познание; целеустремленность; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование уважения к труду и творчеству старших и сверстников;</li> <li>– формирование потребности считаться с мнением членов коллектива;</li> <li>– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;</li> <li>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность;</li> <li>– формирование бережного отношения к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;</li> <li>– умение нести индивидуальную ответственность за выполнение задания, за совместную работу;</li> <li>– формирование отрицательного отношения к лени и небрежности в труде и учёбе, небрежливому отношению к результатам труда людей;</li> <li>– расширение представлений о различных профессиях;</li> <li>– формирование готовности к коллективному творчеству;</li> <li>– развитие способности к общению: умения принимать свои собственные решения, уважительному отношению к мнению собеседника, его взглядам;</li> </ul>
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.          Ценности:          здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– стремление к активному образу жизни; формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul>
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование бережного, уважительного отношения к природе и всем формам жизни;</li> </ul>

<p>среде (экологическое воспитание).          Ценности:          жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание активной роли человека в природе;</li> <li>– формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье домашних питомцев;</li> <li>- осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.</li> </ul>
<p>б.Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)          Ценности:          красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие интереса к чтению, произведениям искусства, спектаклям, концертам, выставкам;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;</li> <li>– формирование уважительного отношения к мировой истории, памятникам литературы, искусства и науки;</li> <li>- формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.</li> </ul>

**Рабочая программа по СБО разработана на основании документов:**

- - Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2024-2025 учебный год.
- «Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» пособие для учителя/ под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2018. Раздел «Социально-бытовая ориентировка», стр. 67

**Учебно-тематический план по СБО рассчитан на 2 ч. в неделю, 68 часов в год.**

Используемые ЭОР:

- <https://resh.edu.ru/>
- <https://uchi.ru/>
- <https://education.yandex.ru/>
- <https://learningapps.org>
- <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
- <https://interneturok.ru>
- <https://lesson.edu.ru/>
- <https://do2.rcokoit.ru>

**СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределения содержания программы, исходя их психофизиологических особенностей класса.

На уроках СБО могут использоваться следующие методы и приемы обучения: объяснение, экскурсия, беседа, демонстрация, наблюдение, моделирование реальных ситуаций, дидактические, режиссерские, сюжетно – ролевые игры, упражнения в виде записей и графических работ, проблемные ситуации, решение логических задач,

оценивание действий людей в реальных жизненных ситуациях, чтение и обсуждение художественной литературы, упражнения в применении полученных знаний.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

На уроках «Основы социальной жизни» используются следующие методы обучения:

словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой;  
наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр;  
практические.

Основными **формами** обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций.

В зависимости от задач урока могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение обучающимися всех операций под руководством учителя).

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

### **СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- практическая работа.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические,
- контрольные,
- творческие работы;
- письменные ответы на вопросы теста.

### **Содержание программы**

1. Личная гигиена – 4 часа
2. Одежда и обувь - 4 ч
3. Питание – 12 часов
4. Жилище – 4 ч
5. Транспорт – 4 часа
6. Торговля - 2 часа
7. Семья – 6 часов
8. Средства связи – 2 часа
9. Медицинская помощь – 4 часа
10. Учреждения и организации – 2 ч
11. Трудоустройство – 10 часов
12. Предприятия бытового обслуживания – 2 часа.
13. Культура поведения – 2 часа
14. Бюджет - 2ч

Повторение 8ч

Итого 68ч

### **Реализация практической части рабочей программы по СБО**

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний на уроках СБО значительное внимание отводится:

- экскурсиям (на промышленные предприятия, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения)
- практическим работам по разделам «Питание», «Одежда и обувь», «Жилище», «Средства связи»
- проведению сюжетно-ролевых игр по разделам «Торговля», «Семья», «Жилище», «Трудоустройство»
- демонстрации видеофильмов, презентаций

#### **Уроки СБО направлены на:**

установление четкой связи с окружающей действительностью для повышения интереса и мотивации;

определение приоритетности учебных предметов с точки зрения их значимости в решении вопросов социальной адаптации;

усиление межпредметных связей и создание интегрированного курса в 10 классе.

Содержание учебного материала предмета должно предусматривать изучение всего, что окружает человека в быту и социуме, отработку умений и навыков самообслуживания и самообеспечения личных потребностей в быту, в труде, отработку навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях.

Материал дается в виде повторения и усложнения разделов, которые были изучены в 5 – 9 классах, чтобы нагляднее установить для учащихся связь между жизненной ситуацией и необходимыми учебными знаниями из других предметов.

#### **Учащиеся должны знать:**

1. Способы ухода за ногтями и выполнение бритья, санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными и бритвенными принадлежностями.
2. Рецепты и способы приготовления вторых блюд, правила консервирования фруктов, способы выпекания булочек, кексов, печенья.
3. Правила приема гостей и поведение в гостях.
4. Состав семьи и обязанности ее членов.
5. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни, правила техники безопасности при работе с электроприборами, средства и способы борьбы с вредными насекомыми.
6. Составление трудового договора, виды работ и профессий.
7. Причины возникновения инфекционных заболеваний, профилактические меры, значение прививок.
8. Источники семейного бюджета, необходимые ежемесячные платежи, назначение сбережений, порядок оформления вкладов в сбербанке

#### **Учащиеся должны уметь:**

1. Ухаживать за ногтями, бриться.
2. Готовить вторые блюда выпекать печенье, кексы. Консервировать фрукты.
3. Выполнять правила приема гостей и поведение в гостях.
4. Помогать родителям, ухаживать за младшими сестрами и братьями.
5. Пользоваться бытовыми электроприборами, производить уборку кухни.
6. Составлять автобиографию, анкету, писать заявления.
7. Ухаживать за больным в домашних условиях и производить санитарную обработку помещения.
8. Планировать расходы на месяц, вести тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета.

### Практические работы:

Выполнение ухода за волосами, выполнение бритья; приготовление вторых блюд (котлеты, рыба и гарниры к ним) выпечка печенья; ролевые игры; выполнение работ связанных с использованием электроприборов, уборка кухни; составление договора, ролевые игры, выполнение процедур по уходу за больным дома; экскурсия в сбербанк, планирование расходов на месяц, ведения тетради прихода и расхода средств.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Виды, формы контроля	Дата	
				по плану	по факту
1	Личная гигиена. Уход за кожей лица, тела, ног.	1ч			
2.	Уход за ногтями, маникюр.	1ч			
3	Уход за волосами. Косметические средства.	1ч			
4	Бритьё. Принадлежности для бритья	1ч			
5	Одежда и обувь. Стиль. Мода.	1ч			
6	Коррекция фигуры с помощью одежды.	1ч			
7	Одежда из меха и кожи.	1ч			
8	Чистка и подготовка к сезонному хранению одежды из кожи и меха.	1ч			
9	Замшевая и кожаная обувь.	1ч			
10	Повседневный уход за обувью.	1ч	Пр. работа		
11	Предприятия бытового обслуживания. Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды	1ч			
12	Химчистка. Виды услуг.	1ч			
13	Бюджет. Ежемесячные платежи (повтор). Планирование расходов на месяц	1ч			
14	Виды вкладов сбережения.	1ч			
15	Питание. Санитарно – гигиенические требования к приготовлению пищи.	1ч	Пр. работа		
16	Правила безопасной работы на кухне.	1ч			
17	Повторение.	1ч			
18	Повторение.	1ч			
19	Рецептура жареных котлет с гарниром.	1ч			
20	Приготовление котлет.	1ч	Пр. работа		
21	Рецептура блюд из жареной рыбы.	1ч			
22	Приготовление рыбы под маринадом.	1ч	Пр. работа		
23	Рецептура засолки грибов. Правила	1ч			

	заморозки овощей.				
24	Рецепты и способы консервирования фруктов.	1ч			
25	Консервирование овощей.	1ч			
26	Заготовка помидоров и огурцов.	1ч	Пр. работа		
27	Варенье.	1ч			
28	Правила приготовления варенья из яблок.	1ч			
29	Рецепты приготовления печенья.	1ч			
30	Приготовление печенья из песочного теста.	1ч			
31	Повторение.	1ч			
32	Повторение.	1ч	Пр. работа		
33	Транспорт. Автовокзал. Расписание, приобретение билета.	1ч			
34	Билет как страховка. Багажное отделение автобуса.	1ч			
35	Жилище. Интерьер кухни.	1ч			
36	Мебель и оборудование.	1ч			
37	Вредные насекомые: тараканы, муравьи, мухи.	1ч			
38	Борьба с ними и меры безопасности	1ч			
39	Кухонные электроприборы.	1ч			
40	Использование и уход за ними.	1ч			
41	Культура общения. Правила этикета – приём гостей и поведение в гостях.	1ч			
42	Выбор одежды и приобретение подарка. Игра «Ты идёшь в гости».	1ч			
43	Средства связи. Товары по почте.	1ч			
44	Оформление заказа на покупку товара по почте.	1ч			
45	Получение заказа наложенным платежом.	1ч			
46	Оформление подписки на газеты и журналы.	1ч			
47	Торговля. Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами.	1ч			
48	Рынки сельхозпродукции и плодоовощные базы.	1ч			
49	Выбор продукции. Отличие рыночной торговли от магазинной.	1ч			
50	Экскурсия.	1ч			
51	Профориентация учащихся.	1ч			
52	Государственная служба занятости. Её назначение и функции.	1ч			
53	Повторение.	1ч			
54	Повторение	1ч			
55	Закон о занятости населения.	1ч			

56	Порядок признания безработным.	1ч			
57	Кодекс законов о труде.	1ч			
58	Варианты поиска работы.	1ч			
59	Основные виды работ и профессий, запрещённых для подростка.	1ч			
60	Рекомендации на летний период по трудоустройству.	1ч			
61	Инфекционные заболевания. Причины возникновения.	1ч			
62	Желудочно –кишечные инфекции. Причины возникновения.	1ч			
63	Повторение				
64	Повторение				
65	Понятие об иммунитете и значение прививок.	1ч			
66	Уход за инфекционными больными. Методы санобработки в квартире.	1ч			
67	Семья. Состав семьи. Отношения между членами семьи.	1ч			
68	Помощь младшим и пожилым. Обязанности детей по отношению к родителям.	1ч			