

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**«Принята»**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 9  
от «29 » августа 2023 г.

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ школы № 25  
\_\_\_\_\_ А.Б. Петрова  
Приказ № 631  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА**

**10 «А» класс**

**2023/2024 учебный год**

**Составитель:**  
*Афанасьева М.Н.,*  
*учитель,*  
*высшая кв. к.*

Санкт-Петербург  
2023 г.

## Пояснительная записка

Социально-бытовая ориентировка, как учебный предмет, направлена на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, формированию личности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью. Воспитанию положительных навыков и привычек.

**Цель** учебного предмета "Социально-бытовая ориентировка" - практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

**Основные задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Учащиеся должны знать:*

- санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями,
- причины возникновения инфекционных болезней.
- профилактические меры инфекционных заболеваний, значение прививок,
- методы санобработки в квартире.
- санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни,
- средства и способы борьбы с вредными насекомыми
- правила техники безопасности при работе с электроприборами.
- способы ухода за меховой одеждой и кожаной обувью,
- порядок сдачи и получения вещей в ателье,
- порядок оформления заказов через интернет и на почте,
- правила приема гостей и поведения в гостях.
- источники семейного бюджета,
- правила выбора продуктов, рецепты и способы приготовления пищи.

### *Учащиеся должны иметь представление о*

- назначении междугородного автовокзала,
- назначении специализированных магазинов.
- разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях;
- способах заготовки овощей и фруктов впрок.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года;
- правильно пользоваться косметическими средствами.
- готовить пищу самостоятельно,
- пользоваться бытовыми электроприборами.
- производить уборку кухни,
- ухаживать за меховой и кожаной одеждой; чистить замшевую обувь;
- выбирать одежду и обувь при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.
- помогать родителям ухаживать за детьми,
- ухаживать за больным в домашних условиях.
- выбирать продукты, планировать расходы на месяц, следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости
- выполнять правила приема гостей и поведения в гостях,
- ориентироваться в расписании отправления рейсовых автобусов,
- заполнять бланки документов,
- сдавать вещи в химчистку и ателье.

## **Содержание учебного предмета**

### **Личная гигиена и здоровье**

Здоровый образ жизни - требование современного общества.

Повторение материала по личной гигиене: уход за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями. Маникюр (уход за ногтями). Принадлежности для маникюра и уход за ними. Бритье. Принадлежности для бритья: станок, помазок, электробритва, мыло, пена для бритья, лосьон, дезодорант, одеколон после бритья. Санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.

#### ***Практические занятия***

Выполнение ухода за ногтями. Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема.

### **Охрана здоровья**

Инфекционные заболевания (грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь). Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры. Понятие об иммунитете. Значение прививок. Уход за больным инфекционным заболеванием дома, меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находился инфекционный больной. Методы санобработки в квартире.

***Практические занятия:*** Выполнение процедур по уходу за больным дома.

### **Жилище**

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне.

Кухонная утварь. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого она изготовлена. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью и столовыми приборами.

Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.

#### ***Практические занятия:***

Выполнение работ, связанных с использованием электроприборов; уборка кухни.

## **Одежда и обувь**

Значение одежды в жизни человека. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей. Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля. Ремонт обуви в специализированных мастерских.

## **Средства связи**

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Оформление заказа на покупку товара по почте. Получение заказа наложенным платежом. Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте.

### ***Практические занятия:***

Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте.

## **Транспорт**

Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Страховка. Багажное отделение в автобусе. Культура общения пассажиров. Экскурсия на автовокзал.

## **Семья**

Состав семьи. Отношения между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшим членам семьи.

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

## **Экономика домашнего хозяйства**

Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Планирование расходов на месяц. Тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в Сбербанке. Виды вкладов, их преимущества и недостатки. Оформление вклада в Сбербанке. Банкомат.

***Практические занятия:*** Экскурсия в Сбербанк, ведение тетради прихода и расходования средств семейного бюджета.

## **Питание**

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион

питания.

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

## Торговля

Покупка продуктов к завтраку. Магазины по продаже обуви. Определение правильности отпуска товара и подсчета его стоимости.

**Практические занятия:** покупка продуктов для завтрака.

### Календарно – тематическое планирование

	№ урока	Тема	дата
<b>1 четверть</b>			
1	1	Здоровый образ жизни - требование современного общества.	06.09
2	2	Уход за кожей лица, тела, ног.	06.09
3	3	Уход за волосами.	13.09
4	4	Правила пользования косметическими средствами.	13.09
5	5	Маникюр. Принадлежности для маникюра	20.09
6	6	Бритьё. Принадлежности для бритья.	20.09
7	7	<i>Диагностическая контрольная работа.</i>	27.09
8	8	Инфекционные заболевания. Причины возникновения инфекционных заболеваний.	27.09
9	9	Понятие об иммунитете. Значение прививок.	04.10
10	10	Уход за больным, меры предосторожности.	04.10
11	11	Значение дезинфекции помещения.	11.10
12	12	Методы санобработки в квартире.	11.10
13	13	Междугородный автотранспорт. Автовокзал.	18.10
14	14	Основные автобусные маршруты. Стоимость проезда.	18.10
15	15	Страховка. Багажное отделение в автобусе.	25.10
16	16	Культура общения пассажиров.	25.10
<b>2 четверть</b>			
17	1	Значение одежды в жизни человека.	08.11
18	2	Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.	08.11
19	3	Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	15.11
20	4	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	15.11
21	5	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	22.11

22	6	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром.	22.11
23	7	Выбор и покупка одежды. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	29.11
24	8	Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером.	29.11
25	9	Ремонт обуви в специализированных мастерских.	06.12
26	10	Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.	06.12
27	11	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами	13.12
28	12	Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.	13.12
29	13	Электробытовые приборы на кухне. Техника безопасности при работе с электроприборами.	20.12
30	14	Кухонная утварь. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого она изготовлена. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью и столовыми приборами.	20.12
31	15	Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.	27.12
32	16	<i>Контрольная работа.</i>	27.12
<b>3 четверть</b>			
33	1	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.	10.01
34	2	Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака	10.01
35	3	Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.	17.01
36	4	Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп.	17.01
37	5	Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш.	24.01
38	6	Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.	24.01
39	7	Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.	31.01
40	8	Напитки для завтрака.	31.01
41	9	Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.	07.02
42	10	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	07.02
43	11	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	14.02
44	12	Покупка продуктов для завтрака в магазине.	14.02
45	13	Состав семьи. Отношения между членами семьи.	21.02
46	14	Обязанности детей по отношению к родителям.	21.02
47	15	Распределение обязанностей в семье.	28.02
48	16	Уход за младшими детьми в семье.	28.02
49	17	Уход за пожилыми родственниками.	06.03
50	18	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.	06.03

51	19	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.	13.03
52	20	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	13.03
53	21	Бюджет семьи. Источники дохода.	20.03
54	22	Основные статьи расходов.	20.03
<b>4 четверть</b>			
55	1	Расходы на питание.	03.04
56	2	Содержание жилища. Оплата коммунальных услуг.	03.04
57	3	Планирование расходов на месяц.	10.04
58	4	Сбережения. Назначение сбережений.	10.04
59	5	Хранение денег в Сбербанке. Виды вкладов.	17.04
60	6	Оформление вклада в Сбербанке. Банкомат.	17.04
61	7	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли).	24.04
62	8	Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.	24.04
63	9	Оформление заказа на покупку товара по почте.	08.05
64	10	Получение заказа наложенным платежом.	08.05
65	11	Оплата товара наложенным платежом.	15.05
66	12	Повторение изученного в 10 классе.	15.05
67	13	Итоговое тестирование.	22.05
68	14	Итоговый урок по теме «Чему научились в 10 классе».	22.05
<b>Фактическое количество часов</b>			<b>68</b>

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

### 1. Учебно-методическое обеспечение:

- Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Пособие для учителей, Платонова Н., Девятков А., Девяткова Т. и др., Владос, 2015 г. Социально-бытовая ориентировка, Платонова Н.М.
- Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А. Львова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. -136 с:
- Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. - 192 с.
- Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 576 с:
- Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.-400 с:
- Энциклопедия этикета для детей. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с

## **2. Учебные пособия для учащихся**

- В.П. Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5-9 класс» (Москва, Владос, 2021),

## **3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства**

- видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения, аудио - и видеозаписи), отражающие основные темы учебного предмета;

## **4. Технические средства**

- Классная доска
- Персональный компьютер (ноутбук, планшет)
- мультимедийный проектор, экран.

## **5. Учебно-практическое оборудование.**

- раздаточный дидактический материал в виде: рабочих листов, карт, схем, плакатов
- бытовая техника, техника для ухода за домом, одеждой;
- образцы и муляжи средств гигиены, продуктов питания и т.д.
- кухонная посуда и утварь.