

**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

11 «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

Уход за кожей лица, тела, ног (повторение). Уход за волосами (повторение). Выбор прически. Макияж. Средства для макияжа. Соответствие макияжа ситуации. Средства для загара. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Социальные последствия, к которым приводят вредные привычки. Способы борьбы с вредными привычками.

Охрана здоровья.

Страховой медицинский полис, порядок его получения, назначение. Виды медицинских полисов. Листок нетрудоспособности, порядок его получения и предъявления по месту учебы или работы. Женская и детская консультации. Платные медицинские услуги.

Одежда и обувь

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды. Национальная одежда.

Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Жилище

Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Семья

Основы семейных взаимоотношений. Семейные традиции. Распределение и выполнение

семейных обязанностей. Организация досуга и отдыха в семье. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства

Текущие расходы семьи и расходы на удовлетворение культурных потребностей семьи. Распределение бюджета семьи с учетом расходов на удовлетворение культурных потребностей, на текущие нужды. Кредит. Банковские ссуды, их условия, их виды, порядок получения, льготы по налогообложению.

Предприятия, организации, учреждения

Предприятия службы быта по ремонту бытовых приборов.

Транспорт

Водный транспорт, виды. Правила поведения на воде. Воздушный транспорт. Аэропорт. Правила поведения в самолете. Такси, виды, назначение. Культура общения пассажира с водителем.

Питание

Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.

Торговля

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Средства связи

Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.

Трудоустройство

Квалификационные характеристики рабочих специальностей.

Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции, правила постановки на учет.

Практические работы: распределение бюджета семьи на текущие нужды; приготовление вторых блюд из рыбы или мяса, первых блюд на мясном или рыбном бульоне;

составление меню на день, неделю; составление месячной сметы расходов на продукты питания; пользование бытовыми приборами при уборке квартиры; глажение фасонной одежды; выполнение макияжа, выполнение процедур по уходу за кожей лица.

Экскурсии: в государственную службу занятости.

Календарно – тематическое планирование

	№ урока	Тема	дата
1 четверть			
1	1	Уход за кожей лица, тела, ног	06.09
2	2	Уход за волосами	06.09
3	3	Косметические средства. Макияж	13.09
4	4	Правила пользования косметическими средствами	13.09
5	5	Средства для загара	20.09
6	6	Вред курения, алкоголя и наркотиков	20.09
7	7	<i>Диагностическая контрольная работа.</i>	27.09
8	8	Инфекционные заболевания.	27.09
9	9	Страховой медицинский полис, порядок его получения, назначение.	04.10
10	10	Листок нетрудоспособности.	04.10
11	11	Женская и детская консультации.	11.10
12	12	Платные медицинские услуги.	11.10
13	13	Водный транспорт, виды. Правила поведения на воде	18.10
14	14	Воздушный транспорт. Правила поведения в самолете.	18.10
15	15	Такси, виды, назначение.	25.10
16	16	Культура общения пассажира с водителем.	25.10
2 четверть			
17	1	История возникновения одежды. Одежда разных эпох.	08.11
18	2	Изменения в одежде в разные исторические периоды. Национальная одежда.	08.11
19	3	Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	15.11
20	4	Уход за хлопчатобумажной одеждой.	15.11
21	5	Уход за шерстяными и трикотажными изделиями.	22.11
22	6	Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани	22.11
23	7	Уход за верхней одеждой из кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального).	29.11
24	8	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	29.11
25	9	Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни.	06.12
26	10	Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья	06.12
27	11	Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.	13.12
28	12	Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки	13.12

		помещений.	
29	13	Правила техники безопасности использования электробытовых приборов.	20.12
30	14	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	20.12
31	15	<i>Контрольная работа.</i>	27.12
32	16	Предприятия службы быта по ремонту бытовых приборов.	27.12
3 четверть			
33	1	Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления.	10.01
34	2	Составление рецептов овощных салатов и их приготовление.	10.01
35	3	Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.	17.01
36	4	Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Суп-пюре.	17.01
37	5	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	24.01
38	6	Приготовление котлет из готового фарша.	24.01
39	7	Жарка мяса.	31.01
40	8	Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.	31.01
41	9	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	07.02
42	10	Фруктовые напитки: соки, нектары.	07.02
43	11	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Стоимость продуктов питания.	14.02
44	12	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	14.02
45	13	Основы семейных взаимоотношений. Семейные традиции.	21.02
46	14	Распределение и выполнение семейных обязанностей.	21.02
47	15	Организация досуга и отдыха в семье. Отдых. Отдых и его разновидности.	28.02
48	16	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.	28.02
49	17	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	06.03
50	18	Текущие расходы семьи и расходы на удовлетворение культурных потребностей семьи.	06.03
51	19	Распределение бюджета семьи с учетом расходов на удовлетворение культурных потребностей, на текущие нужды	13.03
52	20	Кредит. Банковские ссуды, их условия, их виды, порядок получения.	13.03
53	21	Льготы по налогообложению.	20.03
54	22	Квалификационные характеристики рабочих специальностей.	20.03
4 четверть			
55	1	Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление).	03.04
56	2	Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу.	03.04
57	3	Контракт, трудовое соглашение.	10.04
58	4	Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет).	10.04

59	5	Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.	17.04
60	6	<i>Экскурсии:</i> в государственную службу занятости.	17.04
61	7	Риски самостоятельного трудоустройства	24.04
62	8	Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи. Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека.	24.04
63	9	Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.	08.05
64	10	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества.	08.05
65	11	Видеосвязь. Видеоконференции: особенности, значение в современной жизни.	15.05
66	12	Повторение изученного в 11 классе.	15.05
67	13	Итоговое тестирование.	22.05
68	14	Итоговый урок по теме «Чему научились в 11 классе».	22.05
Фактическое количество часов			68

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.