



Приложение к образовательной программе  
МБОУ «Кабановская СОШ»  
среднего общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кабановская средняя общеобразовательная школа»**

**«Рассмотрено»**  
На Педагогическом Совете  
протокол № 7  
от « 31 » 08 2023 г.

**«Утверждаю»**  
Приказ № 198  
от « 31 » 08 2023 г.  
Директор  О.В. Гросс



**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**  
**9 класс**  
**(надомное обучение)**  
Срок реализации - 1 год  
2023-2024 учебный год

Составитель:  
Соклакова Татьяна Анатольевна,  
учитель биологии

Кабаново  
2023 г.

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа по СБО разработана на основании базовой программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. М: ВЛАДОС 2001г.

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

### Цели и задачи

**Цель:** Расширение социального пространства детей с умственной отсталостью на основе реализации программы «Социально-бытовая ориентировка».

#### **Задачи:**

- Формирование знаний и умений, способствующих их социальной адаптации, повышению уровня общего развития.
- Коррекция речемыслительной деятельности путем вовлечения в сюжетно-ролевые игры, познавательные экскурсии.
- Воспитание положительных качеств личности.

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно проекту базисного учебного (образовательного) плана в 8 классе на изучение предмета «СБО», отводится 2 учебных часа в неделю (68 уроков, 34 недель).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений и возможностей. Материал программы расположен, по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и 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, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи;

творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

«Питание» — один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определять простейшими приемами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Результативность занятий по этому разделу обеспечивается только при условии — тесной связи учителя с родителями, воспитателями и работниками столовой, обслуживающих учащихся.

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, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются следующие виды наглядности: натуральная, образная, символическая, графическая, схематическая.

Занятия по СБО тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Достичь желаемых результатов в процессе СБО учащихся с нарушением интеллекта в комплексе с учебной работой помогает организация воспитательной работы. Работа воспитателей и учителя СБО должна быть согласованной, скоординированной в действиях и планах.

Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателями или дома.

## **9 КЛАСС (68 ЧАСОВ)**

### **Личная гигиена**

#### *Тематика*

1. Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, крема и др.) *Практические работы*  
Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.

### **Одежда**

#### *Тематика*

1. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.  
2. Утюжка блузок, рубашек, платьев.  
3. Прачечная. Правила пользования (метка, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

#### *Практические работы*

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.  
Заполнение бланков для сдачи белья.

#### *Экскурсии*

Экскурсия в прачечную.

### **Питание**

#### *Тематика*

1. Приготовление изделий из теста.  
2. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.  
3. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

#### *Практические работы*

Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста.

Квашение, соление овощей.

Варка варенья из фруктов, ягод.

Упражнения в составлении меню.

### **Семья**

#### *Тематика*

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

#### *Практические работы*

Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.

Мытье детской посуды, игрушек.

## **Культура поведения**

### *Тематика*

- 1.Культуру общения юношей и девушек.
- 2.Внешний вид молодых людей.

## **Жилище**

### *Тематика*

- 1.Уборка кухни , санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.
- 2.Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

### *Практические работы*

Мытье кафельных стен, чистка раковин.

## **Транспорт**

### *Тематика*

- 1.Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
- 2.Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

### *Экскурсии*

Экскурсия на автобусную станцию или в порту.

## **Торговля**

### *Тематика*

- 1.Специализированные магазины (спортивные, книжные и т.д.).
- 2.Стоимость основных промышленных товаров.

### *Практические работы*

Упражнения в подсчете стоимости покупок.

### *Экскурсии*

Экскурсия в один из специализированных магазинов.

## **Средства связи**

### *Тематика*

- 1.Телефон. Пользование городским телефоном – автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получении справок по телефону. Служба точного времени.
- 2.Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

### *Экскурсии*

Экскурсия на переговорный пункт.

## **Медицинская помощь**

### *Тематика*

1. Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожениях, отравлении, тепловом и солнечном ударе).
2. Первая помощь утопающему.
3. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

### *Практические работы*

Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении.

Упражнения в оказании первой помощи утопающему.

### *Экскурсия*

Экскурсия в поликлинику.

### **Учреждения, организации, предприятия.**

#### *Тематика*

1. Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение.

#### *Экскурсия*

Экскурсия в одну из организаций по теме.

### **Экономика домашнего хозяйства**

#### *Тематика*

1. 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.
2. Расходы на питание.
3. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.
4. Крупные покупки (мебель, одежда, обувь и др.)

#### *Практические работы*

Упражнения в планировании расходов на день, на две недели (на конкретных примерах).

Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций.

Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.

#### *Экскурсия*

Экскурсия в ЖЭК, ДЭЗ и т.д.

## **Основные требования к знаниям и умения учащихся**

### *Личная гигиена.*

#### Обучающиеся должны знать:

- правила ухода за кожей лица;
- приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.

#### Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног.
- использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам.
- в меру пользоваться косметикой.

### *Одежда и обувь.*

#### Обучающиеся должны знать:

- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий;
- виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

#### Обучающиеся должны уметь:

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья.

### *Питание.*

#### Обучающиеся должны знать:

- виды теста;
- способы приготовления изделий из теста;
- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.

#### Обучающиеся должны уметь:

- приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье;
- нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
- заготовит ягоды без тепловой обработки;
- записать рецепт соления, варенья, консервирования.

### *Семья.*

#### Обучающиеся должны знать:

- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

#### Обучающиеся должны уметь:

- купать, одевать, пеленать куклу;
- кормить куклу из соски и с ложечки;
- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

### *Культура поведения.*

#### Обучающиеся должны знать:

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.

#### Обучающиеся должны уметь:

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в кино, на танцах и т.д.), дома;
- выбрать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев.

### *Жилище.*

#### Обучающиеся должны знать:

- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны;
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

#### Обучающиеся должны уметь:

- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым
- при уборке кухни санузла, ванны.

### *Транспорт.*

#### Обучающиеся должны знать:

- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта;
- правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта

#### Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться расписанием;
- определять стоимость проезда;
- покупать билет;
- обращаться за справкой;
- выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта;

### *Торговля.*

#### Обучающиеся должны знать:

- рынок, его виды;
- основные отличия его от магазина;
- правила поведения на рынке;
- права покупателя на рынке;
- цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары

#### Обучающиеся должны уметь:

- выбрать месторасположения нужных товаров;
- выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др.),
- количества, цены.

### *Средства связи.*

#### Обучающиеся должны знать:

- виды телефонной связи;
- правила пользования ими, телефонным справочником;
- номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;
- периодичность оплаты телефона;
- виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью;
- тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;
- оплата за телефон;
- порядок заказа междугороднего разговора по адресу;
- правила культурного краткого разговора.

#### Обучающиеся должны уметь:

- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- узнать время;
- получить по телефону справку;
- культурно разговаривать по телефону.

### *Медицинская помощь.*

#### Обучающиеся должны знать:

- меры по предупреждению несчастных случаев в быту;
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении;
- приемы оказания помощи спасенному из водоема.

#### Обучающиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при ожоге, обморожении;
- оказать первую помощь утопающему.

### *Учреждения, организации, предприятия.*

#### Обучающиеся должны знать:

- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;
- адрес местной префектуры;

-отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи.

#### Обучающиеся должны уметь:

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.

### *Экономика домашнего хозяйства.*

#### Обучающиеся должны знать:

- составные части бюджета семьи и их размер;
- основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.;
- стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.);
- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.);
- виды и цели сбережений.

#### Обучающиеся должны уметь:

- подсчитать бюджет семьи;
- составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.;
- подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день;
- снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной

электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции;

- планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;

- соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Практические занятия	Дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1 час		
<b>Тема: Личная гигиена</b>		2 часа		
2	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека.			
3	Вред курения, алкоголя и наркотиков.			
	<b>Одежда и обувь.</b>	<b>5 часов</b>		
4	Стиль одежды, мода, обновление одежды.	1		
5	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.	1		
6	Выбор одежды и обуви при покупке	1		
7	Определение размеров одежды и обуви.	1		
8	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях. Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.			
	<b>Питание</b>	<b>10 часов</b>		
9	Приготовление национальных блюд.			

10	Приготовление национальных блюд		Пр №6	
11	Меню праздничного стола.			
12	Составление меню праздничного стола		Пр №7	
13	Сервировка праздничного стола.			
14	Питание детей ясельного возраста.			
15	Приготовление блюд для детей ясельного возраста.			
16	Приготовление блюд для детей ясельного возраста			
17	Диетическое питание			
18	Приготовление диетического блюда			
	<b>Семья</b>	<b>4 часа</b>		
19	Основы семейного очага (условия для создания семьи)			
20	Основы семейного очага ( семейные отношения, семейные традиции).			
21	Закон Российской Федерации о браке и семье			
22	Закон Российской Федерации о браке и семье (обязанности членов семьи связанные с заботой о детях).			
	<b>Жилище.</b>	<b>4 часа</b>		
23	Рациональная расстановка мебели в квартире.			
24	Интерьер			
25	Подбор деталей интерьера.			

26	Сохранение жилищного фонда.			
<b>Тема: Культура поведения.</b>		<b>4 часа</b>		
27	Традиции культуры поведения в современном обществе.			
28	Соседи.			
29	Прием гостей.			
30	Прием гостей.			
<b>Тема: Транспорт</b>		<b>2 часа</b>		
31	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты.			
32	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.			
<b>Тема : Торговля.</b>		<b>4 часа</b>		
33	Повторный инструктаж по технике безопасности. Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализация сельско- хозяйственных продуктов. Отделы рынка.			
34	Комиссионные магазины. Торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.			
35	Ярмарки. Их виды, время и место проведения.			
36	Экскурсия на рынок			
<b>Тема: Профориентация и трудоустройство</b>		<b>8 часов</b>		
37	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива			
38	Учреждения и отделы по трудоустройству			
39	Экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству			

40	Оформление на работу. Документы, не обходимые для поступления на работу, их оформление.			
41	Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка). Правила их составления.			
42	Составление деловых бумаг.			
43	Составление деловых бумаг			
44	Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии			
<b>Тема: Экономика домашнего хозяйства</b>		<b>8 час</b>		
45	Расходы на удовлетворение культурных потребностей. Некоторые текущие расходы (билеты в кино, театр, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).			
46	Подсчет расходов на удовлетворение культурных потребностей.			
47	Экономия в домашнем хозяйстве			
48	Практикум в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства.			
49	Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в банке. Виды вкладов			
50	Кредит. Государственное страхование.			
51	Экскурсия в Сбербанк			
52	Экскурсия в Сбербанк			
<b>Тема : Средства связи</b>		<b>4 часа</b>		
53	Виды связи: сотовая, автоответчик, факс, интернет			
54	Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг			

55	Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.			
56	Заполнение бланков денежных переводов			
<b>Тема: Медицинская помощь</b>		<b>6 часов</b>		
57	Инфекционные заболевания			
58	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний			
59	Уход за больным. Листок нетрудоспособности			
60	Уход за больным.			
61	Чтение и назначение рецепта			
62	Чтение аннотаций к лекарствам			
	<b>Тема: Учреждения, организации и предприятия.</b>	<b>4 часа</b>		
63	Предприятия бытового обслуживания			
64	Назначение предприятий бытового обслуживания			
65	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания			
66	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания			
67	Подведение итогов года			
68	Подведение итогов года			

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

В целях обеспечения усвоения программного материала и овладения необходимыми умениями каждым учеником организован систематический контроль уровня обученности. Он включает в себя **контроль за усвоением знаний и контроль сформированности умений и навыков**. Формы контроля отражены в тематическом планировании. **Отметка**

«5»	«4»	«3»	«2»
<b>За письменный ответ ставится учащемуся, если он:</b>			
При выполнении от 90% до 100% задания.	При выполнении от 60% до 90% задания.	При выполнении от 40% до 60% задания.	При выполнении менее 40% задания.
<b>Отметка</b>			
«5»	«4»	«3»	«2»
<b>За устный ответ ставится учащемуся, если он:</b>			
Обнаруживает понимание пройденного материала. Самостоятельно или с помощью учителя может сформулировать и обосновать ответ, привести необходимые примеры полученных знаний в практике, в жизни. Допускает незначительные неточности (оговорки), не влияющие на правильность понятий, которые исправляет сам или с помощью учителя.	Дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки "5", но затрудняется в формулировании отдельных понятий и определений. Исправляет их с помощью учителя. Делает ошибки по практическому применению отдельных положений изучаемых предметов в повседневной жизни. Исправляет их с помощью учителя.	Обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал (вопрос) недостаточно полно и последовательно, с большими затруднениями. Допускает ошибки в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя. Делает ошибки, вызванные	Обнаруживает незнание большей, или наиболее существенной, части изученного материала. Допускает ошибки в формулировке правил, понятий, искажает их смысл. Не всегда в состоянии понять и ответить на поставленный вопрос. Делает грубые ошибки в изложении материала, не использует помощь учителя

### **Перечень учебно-методических средств**

1. Воронкова В.В. Программа специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. - М: Просвещение, 2001.
2. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. - М.: Просвещение, 2005.
3. В.В. Гладкая. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М., 2003г.