

**МБОУ Большевишенская средняя общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО  
На педсовете протокол №  
От ..... 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № от 2024  
Директор школы Панова В.А.

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Социально-бытовая ориентировка»

(Внеурочная деятельность)

Степень обучения - 7 класс

Количество часов - 34

Учитель: Сергеева Светлана Николаевна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка» на 2024 – 2025 учебный год для учащихся 7 класса, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для детей с ОВЗ разработана на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Профессионального стандарта педагога, утверждённого Министерством образования России от 18.10.2013 года № 544;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего, общего образования»
4. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
5. Письма Министерства образования и науки РФ от 01.04. 2005 г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»
7. Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11. 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.08.2016 № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ОВЗ»;
9. Учебным планом МБОУ «Большевищенская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год для обучающихся с ОВЗ

Сроки реализации программы - один учебный год (2024-2025)

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов в двух сборниках/ под ред. Воронковой В. В. – Москва: Гуманит. изд. центр Владос, 2012.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» (Внеурочная деятельность)**

При изучении данного предмета решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др.,

Учащиеся учатся соблюдать правила безопасной работы и гигиены труда.

Воспитывается желание и стремление к приготовлению доброкачественной пищи; творческое отношение к домашнему труду.

На уроках развиваются психические процессы: обоняние, осязание, ловкость, скорость; внимание, наблюдательность, память, находчивость, смекалка, сообразительность, воображение, фантазия, интерес к национальным традициям.

Результативность занятий по этому разделу обеспечивается только при условии — тесной связи учителя с родителями.

## **2. Основные требования к знаниям, умениям учащихся по СБО:**

### **1. Обучающиеся должны знать:**

- Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.
- Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
- Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- Назначение и различие универмага и универсама.
- Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.
- Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- Адрес местной префектуры, её назначение и услуги, названия отделов.

### **2. Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.
  - Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.
  - Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.
  - Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.
  - Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.
  - Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.
  - Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
  - Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.
  - Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.
  - Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.
- Обращаться с вопросами к работникам предприятия

### 3. Содержание курса

**Личная гигиена.** Её значение для здоровья и жизни человека. Правила и приёмы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота причёски. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей: носовой платок, зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце, трусики, носки. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач. Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих. Воспитание привычки к здоровому образу жизни, силы воли.

**Одежда и обувь.** Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Виды одежды и головных уборов, их назначение. Повседневный уход за одеждой и подготовка её к хранению: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.

**Питание.** Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и его оборудование. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Правила и приёмы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами.

**Культура поведения.** Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы и методы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Приёмы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом.

**Жилище.** Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир и подсобных помещений: жильё по конструкции – комнаты отдельные, смежные; по назначению – спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы-интерната.

**Транспорт.** Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Коллективные поездки в транспорте.

**Торговля.** Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности людей, животных. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария. Продуктовые специализированные магазины: «Булочная», «Овощи и фрукты» и др. Виды товаров (фасованные, в развес и в розлив). Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Срок годности стоимости продуктов.

#### **Средства связи**

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

#### **Медицинская помощь**

Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь»,

помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.

#### **Учреждения, организации и предприятия**

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

#### **4. Тематическое планирование**

На данный предмет по авторской программе отводится 1 час в неделю(34 учебные недели, 34 часа в год).

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Личная гигиена	4
<b>2</b>	Одежда	4
<b>3</b>	Питание	4
<b>4</b>	Семья .Культура поведения	4
<b>5</b>	Жилище	4
<b>6</b>	Транспорт	4
<b>7</b>	Торговля. Средства связи	4
<b>8</b>	Медицинская помощь	4
<b>9</b>	Учреждения, организации и предприятия	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема.	Тип и/или вид урока	Оборудование	Примечание
	План	Факт				
<b>Личная гигиена. 4ч</b>						
1-2			Особенности личной гигиены в жизни подростка.	формиров. нов. знаний сюжетно-ролевая игра	Плакаты на тему «Личная гигиена».	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
3-4			Особенности ухода за волосами кожей лица Пользование шампунем в соответствии с типом волос	формиров. нов. знаний сюжетно-ролевая игра	Плакаты на тему «Личная гигиена».	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
<b>Культура поведения. 4ч</b>						

5-6			Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарки	формиров. нов. знаний сюжетно-ролевая игра	Плакаты с видами городских и сельских библиотек, кинотеатров, театров	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
7-8			Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарки	формиров. нов. знаний сюжетно-ролевая игра		

**Жилище. 4ч**

9-10			Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Уход за полом, в зависимости от покрытия.	комбинированный	Плакаты с видами городских и сельских домов Инвентарь для уборки жилых помещений	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.
11-12			Уход за окнами и стеклянной посудой.	комбинированный		

**Питание. 4ч**

13-14			Виды питания. Значение первых, вторых блюд и их приготовление. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.	комбинированный формиров. нов. знаний сюжетно-ролевая игра	Таблицы: «Растительные продукты питания», «Животные продукты питания», «Содержание витаминов в продуктах питания»	Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление.
15-16			Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.	комбинированный формиров. нов. знаний сюжетно-ролевая игра		. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю
<b>Транспорт. 4ч</b>						
17-18			Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Справочная служба.	формиров. нов. знаний комбинированный	Плакаты с видами городского транспорта, дорожных знаков; образцы с видами проездных билетов.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.



19-20			Виды пассажирских вагонов. Виды камеры хранения	формиров. нов. знаний комбинированный		Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. порядок сдачи и получения его.
-------	--	--	---	--	--	--

**Торговля. 4ч**

21-22			Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо. Их назначение.	сюжетно-ролевая игра	Плакаты отделов продуктовых магазинов, картинки с видами отделов магазинов, витрин, карточки с видами продуктов, реквизит для игры «Магазин».	Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.
-------	--	--	--	----------------------	---	---

23-24			Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии.			
-------	--	--	---	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

**Одежда. 4ч**

25-26			Значение продления срока служения одежды. Виды штопки, наложение заплат.	комбинированный	Картинки с разными видами одежды и головных уборов, плакаты по уходу за одеждой и обувью, набор щеток для одежды, вешалки, щетки для обуви, полиэтиленовый пакет, средства от моли.	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная, виды услуг и правила пользования.
27-28			Использование бытовой техники при стирке белья. Стирка вручную	комбинированный		
<b>Медицинская помощь 4 часа</b>						
29-30			Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке.	комбинированный	Презентация	Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов.
31-32			Первая медицинская помощь при травмах.	комбинированный		
<b>Учреждения, организации и предприятия, 2 часа</b>						
33-34			Промышленные сельскохозяйственные предприятия	комбинированный	Презентация	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049299

Владелец Панова Виктория Анатольевна

Действителен с 24.09.2023 по 23.09.2024