

**МБОУ Большевишенская средняя общеобразовательная школа**

**СОГЛАСОВАНО**

**На педсовете протокол №1**

**От 28.08. 2025**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Приказ №1 от 01.09. 2025**

**Директор школы Панова В.А.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Социально-бытовая ориентировка»

(внекурочная деятельность)

Ступень обучения - 8 класс

Количество часов - 17

Учитель: Сергеева Светлана Николаевна

2025год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка» на 2025 – 2026 учебный год для учащихся 8 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. № 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 оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
7. Рекомендаций 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 «Большевишенская СОШ» на 2025 – 2026 учебный год для обучающихся с ОВЗ

Сроки реализации программы - один учебный год (2025-2026)

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.

Цель:

- ознакомить обучающегося с элементарными базовыми сведениями социально-бытового характера.

Задачи:

- развитие предметно-практических навыков, бытовой и трудовой деятельности
- формирование у обучающегося знаний и умений, способствующих социальной адаптации в обществе, безопасного поведения в социуме, в природе;
- развитие коммуникативных качеств;
- повышение общего уровня развития обучающегося, расширение его кругозора;
- воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости.

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

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей

развития обучающегося, уровня его знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировать и совершенствовать у ребенка с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые ему 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 ребенка.

Реализуя разделы курса СБО в учебном процессе, решаются следующие задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость. Элементы 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.

Развитие психофизических качеств: обоняния, осязания, ловкости, скорости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, а так же интереса к национальным традициям.

На занятиях по СБО уделяется большое внимание обогащению словарного запаса обучающегося, развитию речи, умению общаться со сверстниками, окружающими людьми.

В работе на уроках используются пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений, навыков, полученных на уроках чтения и развития речи.

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

В программу включена игровая и практическая деятельность, предметные, дидактические, строительно-конструктивные, сюжетно-ролевые игры. Именно игра, практические занятия являются средством обогащения, уточнения, усвоения представлений, создают условия для освоения способов поведения, действия в определенных жизненных ситуациях.

### **Основные требования к уровню подготовки обучающегося:**

#### **Обучающийся должен уметь:**

Личная гигиена:

- совершать вечерний туалет в определенной последовательности;
- выбирать прическу и причесывать волосы, стричь ногти на руках и ногах.  
Стирать индивид. личные вещи и содержать их в чистоте;
- уметь выполнять процедуры по уходу за лицом и телом;
- беречь зрение; правильно устанавливать настольную лампу на рабочем столе.

Одежда и обувь:

- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения;
- подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону;
- сушить и чистить одежду; подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- подготавливать одежду и обувь к хранению;
- различать одежду и обувь по сезону;
- сушить одежду.

Питание:

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
- нарезать хлеб, сырье и вареные овощи;
- строго соблюдать правила безопасной работы с режущими инструментами.
- нарезать хлеб, сырье и вареные овощи;
- строго соблюдать правила безопасной работы с режущими инструментами

#### **Культура поведения:**

- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; следить за своей походкой;
- правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, взрослыми; правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу; правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, взрослыми;
- - правильно сидеть за столом.

#### **Обучающийся должен знать:**

##### **Личная гигиена:**

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы;
- правила охраны зрения при чтении, просмотре телевизора.
- о пользе гигиенических процедур для лица и тела;
- беречь глаза.

##### **Одежда и обувь:**

- виды одежды, обуви и их назначение;
- правила ухода за одеждой, обувью из различных материалов
- назначение одежды и обуви; уход за одеждой и обувью.

##### **Питание:**

- значение питания;
- правила безопасной работы режущими инструментами;
- виды блюд, не требующих тепловой обработки;
- правила сервировки стола;
- правила мытья посуды и уборки помещения.
- для чего мы питаемся;
- правила безопасной работы режущими инструментами;
- правила мытья посуды.

#### **Культура поведения**

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании; правила поведения за столом; правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения за столом

#### **Содержание программы учебного курса**

#### **Введение. Знакомство с предметом СБО.**

#### **1. Личная гигиена**

Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.

Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Практическая работа: чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи.

Здоровье и красота прически.

Практическая работа: Уход за волосами, расчесывание их.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, трусики, носки.

Практическая работа: стирка носового платочка, трусиков, носок.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зренiu при чтении, письме, просмотре телепередач.

Практическая работа: установка настольной лампы на рабочем столе.

Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие детского организма и окружающих. Воспитание силы воли.

## **2.Одежда и обувь**

Одежда и обувь. Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.

Практическая работа: сушка и чистка домашней, школьной формы, верхней одежды, обуви.

## **3.Питание**

Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей.

Соблюдение правил личной гигиены при приготовлении пищи.

Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.

Место приготовления пищи и оборудование его. Правила пользование острыми, режущими предметами.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.

Практическая работа: приготовление холодных бутербродов.

Запись рецептов приготовления некоторых салатов. Практическая работа: Приготовление свекольного салата с изюмом или «Зимнего».

Правила нарезки овощей, хлеба.

Практическая работа: нарезка овощей. Приготовление пиши: винегрет.

Рецепты и правила заваривания чая.

Заваривание чая (с лимоном, с ромашкой).

Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.

Практическая работа: ролевая игра – ситуативные диалоги – при встрече, расставании...

## **Учебно-методические средства обучения**

### **Дополнительная литература:**

1. В.В.Воронкова, С.А. Казакова. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Владос, 2006г. – 247с.

2. В.В. Гладкая. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003г.-192с.

3. С.А. Львова. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.а. Львова. - М.: Владос, 2005г.–136с.

4. З.Н. Миронюк, Н.А. Ивершина Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида», рабочая тетрадь, М.: Владос, 2022 г.- 39 с.

### **Интернет – ресурсы и ЦОР:**

- региональная коллекция ЦОР

- <http://www.it-n.ru/>

- <http://festival.1september.ru>

### **Дидактический материал:**

1. Памятки, наборы тематических карточек.

2. Инструктивные карточки.

**Оборудование и приборы:**

1. Предметы личной гигиены.

2. Продукты питания и домашняя утварь.

**Календарно-тематический план по предмету «Социально-бытовая ориентировка»**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата		Примечание
		Факт.	Пров.	
1	Знакомство с предметом СБО. Цели, содержание и значение предмета социально-бытовой ориентировки.			
2	<b>1.Личная гигиена</b> Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека.			
3	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Практическая работа: чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи.			
4	Здоровье и красота прически.			
5	Практическая работа: Уход за волосами, расчесывание их.			
6	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.			
7	Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.			
8	Практическая работа: установка настольной лампы на рабочем столе.			
9	<b>2. Одежда и обувь</b> Одежда и обувь. Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.			
10	Виды и назначения различной одежды и обуви.			
11	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.			
12	Практическая работа: сушка и чистка домашней, школьной формы, верхней одежды, обуви.			
13	<b>3. Питание</b> Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей.			
14	Соблюдение правил личной гигиены при приготовлении пищи.			
15	Приготовление блинов			
16	Запись рецептов, Приготовление салата.			
17	Итоговое занятие			

