

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
казенное общеобразовательное учреждение Омской области  
«Адаптивная школа №12»

---

Утверждаю:  
И.о. директора КОУ «Адаптивная школа 12»  
Т.Н. Патрушева \_\_\_\_\_  
Приказ №180 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Социально-бытовая ориентировка»**  
для обучающихся 7-в класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: учитель основ социальной жизни  
Кокорич Н.П.

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
учителей технологии  
Протокол №1 от 29.08.2023г.  
Руководитель МО  
С.А. Заливина \_\_\_\_\_  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО  
Зам директора по УВР  
Е.В. Деева \_\_\_\_\_  
(подпись)

Омск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа для 7 класса разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ РФ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»; в соответствии с содержанием типовой Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Казаковой С.А. под редакцией Воронковой В.В., рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

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. Характерными особенностями учебного предмета являются:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Цель - практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Задачи обучения:

- формировать и совершенствовать навыки самообслуживания;
- обучать школьников вести домашнее хозяйство, ориентироваться в окружающем мире;
- развивать способности обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы);
- развивать все познавательные процессы (память, мышление, внимание, воображение, речь);
- воспитывать положительное отношение к труду, чувство коллективизма, умение работать в группе.

Учебный материал рабочей учебной программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

При планировании уроков СБО учитываются межпредметные связи с учебными предметами:

- русский язык и развитие речи - закрепление навыков письма при выполнении письменных работ;

- математика - математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п.;

- география - знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий;

- биология - знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления;

- трудовое обучение - выполнение практических заданий по уходу за одеждой.

В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учеником всех операций под руководством учителя). По разделам «Питание», «Одежда и обувь», «Жилище» проводятся сюжетно-ролевые игры, беседы, практические работы, для выполнения которых учащиеся распределяются на бригады по несколько человек, что позволяет каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т. д. В 7 классе в рабочую учебную программу вводится несколько новых разделов, например «Экономика домашнего хозяйства», «Медицинская помощь» и др., формирующие у обучающихся представления о бюджете семьи, видах доврачебной помощи.

На занятиях достаточное количество время отводится для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

При составлении рабочих учебных программ изменений в содержание внесено не было. Распределение и концентрация учебного материала по разделам осуществлялась с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей группы обучающихся. Уроки проводятся в кабинете СБО, который приспособлен и имеет необходимое оборудование для реализации данной программы. В календарно-тематическом планировании предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии. Запланировано 14 уроков с использованием регионального компонента, 4 урока с использованием информационно-коммуникационных технологий, 10 экскурсий.

Уроки СБО по данной рабочей учебной программе для 7 класса проводятся по 1 часу в неделю, 32 часа в год (варьируется от расписания).

## Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
I	Личная гигиена	2
II	Одежда и обувь	5
III	Питание	3
IV	Семья	1
V	Культура поведения	2
VI	Жилище	5
VII	Транспорт	4
VIII	Торговля	2
IX	Средства связи	2
X	Медицинская помощь	2
XI	Учреждения организации и предприятия	2
XII	Экономика домашнего хозяйства	2
Итого:		<b>32</b>

### Содержание по разделам

#### **I. Личная гигиена**

Личная гигиена подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья

#### **II. Одежда**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка; стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины; утюжка белья, брюк, спортивной одежды; «Химчистка», виды услуг, правила пользования.

#### **III. Питание**

Приготовление пищи: обед, закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, третьи блюда; использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи; сервировка стола к обеду.

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми

#### **IV. Семья**

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми

#### **V. Культура поведения**

Поведение в гостях, подарки.

#### **VI. Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.

Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).

Животные, птицы в доме (кошка, собака, попугай).

#### **VII. Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов, камеры хранения багажа.

### **VIII. Торговля**

Универсальные специализированные протоварные магазины и их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

### **IX. Средства связи**

Виды бандеролей (простая, заказная ценная, с уведомлением), порядок их отправления; упаковка, стоимость пересылки

### **X. Медицинская помощь**

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения.

Первая медицинская помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах

### **XI. Учреждения организации и предприятия**

Промышленные предприятия г. Омска. Сельскохозяйственные объекты г. Омска, Омской области.

### **XII. Экономика домашнего хозяйства**

Деньги (монета, купюра, валюта). Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы.

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Социально - бытовая ориентировка» в 7 классе**

**I четверть (9 часов) – 1 час в неделю**

№ п/п	Тема раздела / урока	Цель раздела		Кол-во часов	Дата
		Теоретическая цель раздела	Практическая цель раздела		
<b>I</b>	<b>Личная гигиена</b>	Изучение правил личной гигиены	Мытье тела и волос	2	
1	Личная гигиена подростка			1	
2	Гигиена одежды нательного и постельного белья			1	
<b>II</b>	<b>Одежда и обувь</b>	Изучение правил ремонта одежды, шпункой, с правилами стирки и утюжки белья	Стирка мелких изделий из белой хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины. Экскурсия в химчистку.	5	
3	Ремонт разорванных мест, шпунка одежды			1	
4	Стирка белья вручную и на стиральной машине			1	
5	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды			1	
6	Химчистка. Правила пользования химчисткой. РК			1	
7	Служебные помещения химчистки. Знакомство с предприятием. РК			1	
<b>III</b>	<b>Питание</b>	Знакомство со значением обеда, разнообразием бытовых приборов, правилами сервировки стола	Приготовление закусок, щей, сервировка стола, использование электробытовых приборов	2	
8	Закуски. Приготовление закусок			1	
9	Первые блюда. Приготовление щей			1	

**II четверть (7 часов) –1 час в неделю**

№ п/п	Тема раздела / урока	Цель раздела		Кол-во часов	Дата
		Теоретическая цель раздела	Практическая цель раздела		
<b>III</b>	<b>Питание (продолжение)</b>	Знакомство со значением обеда, разнообразием бытовых приборов, правилами сервировки стола	Приготовление закусок, щей, котлет, сервировка стола, использование электробытовых приборов	<b>1</b>	
1	Электробытовые приборы для приготовления пищи.			1	

<b>IV</b>	<b>Семья</b>	Представление о видах помощи родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми	Беседа с родителями и составление родового древа	<b>1</b>
2	Помощь родителям в уходе за младшими детьми			1
<b>V</b>	<b>Культура поведения</b>	Знакомство с правилами поведения в гостях, правилами выбора подарка	Участие в сюжетно-ролевой игре	<b>2</b>
3	Правила поведения в гостях. ИКТ			1
4	Виды подарков. Правила дарения подарков			1
<b>VI</b>	<b>Жилище</b>	Изучение правил проведения сезонной и регулярной уборки, с правилами санитарной обработки помещения	Сухая и влажная уборка пылесосом, уход за ним, уход за мебелью, животными в доме	<b>3</b>
5	Уборка жилого помещения. РК			1
6	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. ИКТ			1
7	Санитарная обработка помещения			1

### III четверть (10 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Цель раздела		Кол-во часов	Дата
		Теоретическая цель раздела	Практическая цель раздела		
<b>VI</b>	<b>Жилище</b> (продолжение)	Изучение правил проведения сезонной и регулярной уборки, с правилами санитарной обработки помещения	Сухая и влажная уборка пылесосом, уход за ним, уход за мебелью, животными и птицами в доме	<b>2</b>	
1	Уход за мягкой мебелью			1	
2	Животные в доме: кошка, попугай			1	
<b>VII</b>	<b>Транспорт</b>	Знакомство с назначением железнодорожного транспорта, вокзалом, правилами приобретения билета	Экскурсия на ж/д вокзал. Обучение уточнению стоимости проезда с учетом вида поезда и типа вагона	<b>4</b>	
3	Вокзал, его службы. Расписание поездов. РК			1	
4	Виды пассажирских вагонов. Стоимость проезда ИКТ			1	
5	Приобретение железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа			1	
6	Железнодорожный вокзал г. Омска. РК			1	
<b>VIII</b>	<b>Торговля</b>	Знакомство с назначением, видами магазинов, стоимостью некоторых товаров, порядком их приобретения,	Экскурсия в универсам, самостоятельное нахождение указанного отдела, приобретение товара	<b>2</b>	

		правилами оплаты и получения сдачи		
7	Назначение магазинов, их отделы. РК		1	
8	Стоимость некоторых товаров, порядок их приобретения		1	
<b>IX</b>	<b>Средства связи</b>	Знакомство с видами бандеролей, порядком их отправления, упаковкой и стоимостью пересылки, правилами заполнения бланков	Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление, упаковка бандероли и посылки, определение стоимости отправки	<b>2</b>
9	Виды бандеролей. Порядок их отправления. РК		1	
10	Работа почты. РК		1	

#### IV четверть (6 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Цель раздела		Кол-во часов	Дата
		Теоретическая цель раздела	Практическая цель раздела		
<b>X</b>	<b>Медицинская помощь</b>	Знакомство с лекарственными препаратами, правилами оказания первой помощи	Экскурсия в травмпункт, наблюдения за накладыванием гипса при переломах	<b>2</b>	
1	Домашняя аптечка		1		
2	Первая помощь при травмах, ранах		1		
<b>XI</b>	<b>Учреждения, организации, предприятия</b>	Знакомство с предприятиями и объектами г. Омска и Омской области	Экскурсия на предприятие	<b>2</b>	
3	Сельскохозяйственные объекты г. Омска, Омской области РК		1		
4	Знакомство с работой промышленного предприятия РК		1		
<b>XII</b>	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	Знакомство с видами денег, их значением в жизни человека	Выполнение упражнения по определению доходов семьи	<b>2</b>	
5	Бюджет семьи, его планирование		1		
6	Планирование мелких расходов		1		

#### Основные требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

##### Должны знать/осознавать/понимать:

- правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши); правила смены одежды и нательного и постельного белья; санитарно-гигиенические правила пользования зубной щёткой, расчёской, мочалкой, душем, ванной, унитазом;
- значение правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка, назначение индивидуальных предметов личной гигиены; необходимости гигиены одежды;

- особенности стирки цветного и белого белья; правила пользования моющими средствами; устройство стиральной машины и правила пользования ею; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, постельного белья, полотенец, скатертей и т. д.; назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказания ими услуг; правила подготовки вещей к сдаче;

- различные тихие и подвижные игры;
- правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков;

- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; способы и периодичность ухода за окнами; виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; способы утепления окон; правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия; правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме; правила содержания собаки, кошки, попугая;

- убирать жилые помещения; мыть зеркала и стекла; утеплять окна; чистить мебель;

- функции железнодорожного транспорта; виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий); примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния; виды справочных служб; виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа;

- ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов; стоимость некоторых товаров;

- перечень предметов, посылаемых бандеролью; максимальный вес почтовых отправок; виды и способы упаковки бандеролей; виды и способы упаковки бандероли;

- местонахождение ближайших промышленных или сельскохозяйственных объектов; название цехов, отделов, имеющих на предприятиях; название рабочих специальностей; виды выпускаемой продукции;

- говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома; состояние части бюджета семьи, заработную плату членов семьи;

- способы обработки овощных, мясных рыбных продуктов; последовательность приготовления блюд; возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; правила пользования столовыми приборами.

### **Должны уметь:**

- ремонтировать разорванные места одежды, штопать; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины; гладить одежду и бельё;

- одевать малышей на прогулку; объяснять детям младшего возраста им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; помогать первоклассникам при уборке игрушек;

- выбрать подходящую одежду для визита в гости; культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.); выбирать подарки;
- ориентироваться в расписании; приобретать билеты ж/д кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;
- приобретать некоторые товары в промтоварном магазине; подсчитывать стоимость покупок; правильно вести себя в магазине;
- заполнить бланк на отправку бандеролей; составить опись посылаемых предметов; упаковать бандероли;
- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий;
- подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность заработной платы.
- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов) готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда; сервировать стол к обеду.

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **Литература**

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (нарушением интеллекта).

Учебно-методическая литература:

1. Девяткова, Т. А., Кочетова Л. Л., Петрикова, А. Г., Платонова, Н. М, Щербакова, А. М. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под редакцией А. М. Щербаковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
2. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 224 с.
3. Хилько А. А., Ермощенко, М. Е., А. Д. Смирнова, А. Д. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида.: Пособие для учителя. (Серия «Учителю коррекционной школы»). – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2006. – 223 с.
4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 119 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).

Литература для обучающихся

1. Воронкова, В. В. , С. А. Казакова, С. А. Социально-бытовая ориентировка для учащихся 5-9 классов в специальной

(коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя/ В.В. Воронкова, С. А. Казакова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 247 с. – (Коррекционная педагогика).

2. Миронюк З.Н., Ивершина Н.А. Социально-бытовая ориентировка. 7 класс: рабочая тетр. Для учащихся спец. (коррекц.) шк. / З.Н. Миронюк, Н.А. Ивершина – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 40 с., ил.

Оборудование и приборы:

1. Кухонный гарнитур
2. Электрическая плита
3. Чайные наборы
4. Кастрюли
5. Сковородки
6. Блинница
7. Сито
8. Разделочные доски для нарезания овощей
9. Ложки и вилки
10. Ножи
11. Сито
12. Поварёшка
13. Яйцerezка
14. Тарелки
15. Тазы
16. Столовый набор

Дидактический материал:

1. Раздаточные карточки по теме: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Семья», «Культура поведения» «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Медицинская помощь», «Учреждения, организации и предприятия», «Экономика домашнего хозяйства».