

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
КОУ «Урайская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
Протокол от « 30 » 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от « 31 » 08 2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету
СОЦИАЛЬНО – БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА
10 - 11 классы
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Шестернина Людмила Васильевна,
учитель

г.Урай, 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программно-методического обеспечения для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя/ под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой, учебного плана школы.

Цель обучения: - практическая подготовка учащихся с нарушениями в умственном и физическом развитии к самостоятельной жизни (труду) и приспособление к жизни в условиях социальной среды, практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

Задачи обучения:

1. Обучающие:
 - Овладение учащимися теоретическими знаниями, трудовыми умениями и навыками, достаточными для самообслуживания, помощи семье, ориентации в социуме и в быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.
 - Обучение практическому применению знаний, полученных при изучении общеобразовательных предметов.
2. Развивающие:
 - Развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации.
 - Развитие логического мышления, памяти, словарного запаса, умения слушать, наблюдать, обобщать, делать выводы.
3. Воспитывающие:
 - Воспитание положительного отношения к трудовой деятельности.
 - Воспитание волевых качеств, высших нравственных чувств, веры в свои силы и возможности.
 - Формирование социально принятых норм поведения.
4. Коррекционные:
 - Коррекция недостатков психофизического развития (памяти, внимания, мышления, поведения, познавательной деятельности).

Особенностями преподавания курса «Социально-бытовая ориентировка» в старших классах является приспособление обучающихся к жизни в условиях социальной среды, практическое применение знаний и умений, полученных из разных учебных предметов, на практике. Изменения в жизни нашего общества вызвали необходимость возрождения социального статуса семьи, укрепления в ней устойчивых, уважительных отношений. Для создания крепкой семьи необходимо, чтобы люди, ее создающие, стремились стать рачительными хозяевами в своем доме. Реализация комплексного подхода к воспитанию нравственных свойств личности особенно актуальна в отношении детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, т.к. они являются полноценными членами общества.

Программа курса учитывает особенности познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья, направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Изучение СБО призвано обеспечить:

1. Формирование знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации.
2. Подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и хозяйственно-бытовому труду.
3. Повышение общего уровня развития культуры поведения и отношений в семье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного подхода к учащимся, делает акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Программа актуальна, т.к. интеграция лиц с нарушениями развития в общество нормально развивающихся сверстников и взрослых по праву является высшей ступенью социально-трудовой и профессиональной адаптации.

Курс проводится интегрировано с другими дисциплинами (естествознание, химия, физика, математика, обществознание, русский язык), т.к. содержит сведения целого ряда наук, областей жизни.

Программа курса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Требования к знаниям, умениям, навыкам.

Раздел	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
Личная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> -косметические средства для макияжа; -косметические средства для загара; -иметь представление о вреде курения, наносимом здоровью курящих и окружающих их людей, о вредном воздействии алкоголя и наркотиков на организм человека, о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки; -способы борьбы с вредными привычками. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять несложный макияж удалять его с помощью косметических средств.
Одежда и обувь	<ul style="list-style-type: none"> -правила подбора одежды, обуви и аксессуаров; -правила выполнения утюжки одежды в зависимости от свойств ткани; -сроки носки одежды и обуви с учетом их назначения и материальных возможностей; -необходимый набор одежды и принадлежностей для младенца; -правила стирки и кипячения пеленок. 	<ul style="list-style-type: none"> -правильно подбирать одежду и обувь; -правильно выполнять утюжку одежды в зависимости от свойств ткани; -стирать и кипятить пеленки.
Жилище	<ul style="list-style-type: none"> -санитарно-гигиенические требования к содержанию детской комнаты; -моющие средства для уборки детской комнаты; -последовательность уборки квартиры; -правила пользования бытовыми электроприборами для уборки квартиры; -моющие средства для уборки квартиры в полном объеме. 	<ul style="list-style-type: none"> -производить еженедельную уборку квартиры; -пользоваться бытовыми электроприборами и средствами для уборки квартиры.
Питание	<ul style="list-style-type: none"> -виды праздничного стола (традиционный, фуршет); -меню праздничного стола; -правила консервирования овощей; -виды выпечки: пироги, пирожные, торты; -правила поведения за столом; 	<ul style="list-style-type: none"> -составлять меню на день, неделю; -составлять смету расходов на продукты питания в соответствии с меню; -приготовить обед из трех блюд; -консервировать овощи;

	-полноценное питание грудных детей, дошкольников, подростков.	-выпекать пироги, пирожные, торты
Транспорт	-виды транспорта; -правила поведения на воде; -правила поведения во время полета; -обязанности водителей и пассажиров.	-приобретать билет, пользоваться расписанием; -общаться с водителем.
Торговля	-виды торговли; -виды магазинов; -основные статьи Закона о защите прав потребителей; -правила получения ссуды под залог.	-хранить ценные вещи в ломбарде.
Семья	-основы семейных взаимоотношений; -список необходимых вещей для младенца; -правила ухода за грудным ребенком; -виды кормления и режим дня грудного ребенка.	-выполнять уход за грудным ребенком.
Средства связи	-порядок оформления бланков телеграфного денежного перевода.	-оформлять отправление или получение телеграфного денежного перевода.
Медицинская помощь	-назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения; -назначение листка нетрудоспособности, порядок его получения и предъявления по месту работы и учебы.	
Культура поведения	-правила общения юношей и девушек, предупреждающие сексуальное насилие.	
Экономика домашнего хозяйства	-иметь представление о расходах семьи.	-составлять приблизительный план погашения кредитов, ссуд.
Предприятия службы быта	-назначение, виды услуг фирм по ремонту квартир; -порядок обращения и оформления заказа.	-обратиться с просьбой, вопросом к приемщику заказа.
Грудоустройство	-правила написания автобиографии, резюме, заполнения анкет; -отличительные особенности деловой и рабочей одежды; -правила поведения с коллегами по работе, с администрацией; -что такое контракт (трудовое соглашение); -свои права при составлении контракта; -правила этикета при разговоре по телефону.	-писать автобиографию, резюме -подбирать деловую и рабочую одежду; -следить за своим внешним видом; -следить за своей речью; -проводить телефонный разговор с соблюдением правил этикета.
Учреждения и организации	-названия и адреса МЧС, соцзащиты; -функции данных организаций.	-вызвать по телефону пожарную, скорую помощь, полицию; -обращаться в службу соцзащиты для начисления субсидий.

Литература:

- Т.А. Девяткова. СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида; Москва, Владос, 2005.
- С.А. Львова. Практический материал к урокам СБО в СКОШVIII вида; Москва, Владос, 2005.
- С.А. Львова. Справочник выпускника; Москва, Владос, 2009.

**10 класс
34 часа**

№	Тема	Кол час	Дата		Формируемые представления	Содержание, основные виды деятельности
			план	факт		
1 четверть (9 часов)						
I 1. 2.	Личная гигиена. Повторение изученного материала. Маникюр. Бритье	2 ч	4.09 11.09		Совершенствовать навыки личной гигиены, санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями, принадлежностями для бритья.	Уход за кожей лица. Уход за волосами разного типа. Уход за кожей тела, ног. Уход за ногтями. Средства ухода за ногтями. Принадлежности для маникюра. Бритье. Принадлежности для бритья.
II 1. 2. 3. 4.	Медицинская помощь. Инфекционные заболевания. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, значение прививок. Уход за больными. Значение дезинфекции помещения	4 ч	18.09 25.09 2.10 9.10		Научить профилактике инфекционных заболеваний, правилам ухода за больным. Ознакомить с методами санобработки квартиры. Производить санобработку помещения	Желудочно-кишечные инфекции, причины их возникновения. Инфекционные заболевания. Понятие об иммунитете. Значение прививок. Уход за инфекционными больными. Методы санобработки в квартире.
III 1. 2. 3.	Жилище. Санитарно-гигиенические требования к интерьеру кухни. Кухонные электроприборы использование, уход. Борьба с вредными насекомыми на кухне, меры безопасности	3 ч	16.10 23.10 13.11		Формировать навыки по уборке кухни, кухонной мебели и использования кухонных электроприборов.	Мебель и оборудование кухни. Интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к содержанию кухни. Правила уборки кухни. Кухонные приборы, их использование, уход за ними. Вредные насекомые кухни. Средства борьбы с вредными насекомыми кухни.
2 четверть (7 часов)						

IV	Одежда и обувь . 1. Одежда из кожи и меха. Уход за одеждой, ремонт. 2. Замшевая обувь. Уход. 3. Мода, стиль, назначение одежды	3 ч	20.11 27.11 4.12		Совершенствовать навыки самообслуживания по ремонту меховой и кожаной одежды. Научить уходу за замшевой обувью. Научить выбирать одежду и обувь в зависимости от имеющегося гардероба.	Стили одежды. Мода. Коррекция фигуры с помощью одежды. Меховая одежда и одежда из кожи. Ремонт одежды. Замшевая обувь и уход за нею.
V	Служба быта . 1. Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды. 2. Химчистка. Порядок сдачи и получения вещей. 3. Стоимость услуг в ателье, химчистке. Практическая работа.	3 ч	11.12 18.12 25.12		Порядок сдачи и получения вещей в ателье, химчистке.	Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды.
VI	Средства связи . 1. Оформление заказа на покупку товара на почте. Получение заказа. Практическая работа.	1 ч	15.01		Оформление подписки на газеты и журналы	Товары по почте. Получение заказа наложенным платежом.
3 четверть (10 часов)						
	2. Подписка на газеты и журналы. 3. Экскурсия на почту.	2 ч	22.01 29.01		Научить заполнять бланки для оформления заказа на покупку товара по почте, при подписке на газеты и журналы.	Экскурсия на почту.
VII	Транспорт . 1. Междугородний автотранспорт. Экскурсия. 2. Расписание движения автобусов. Стоимость проезда. Практическая работа. 3. Культура общения пассажиров.	3 ч	5.02 12.02 19.02		Ориентироваться в расписании отправления рейсовых автобусов. Покупать билет на междугородний автобус	Автотранспорт. Автовокзал. Ориентирование в расписании автобусов, стоимость проезда, льготы, страховка. Культура общения пассажиров.

VIII	Культура общения . 1. Подготовка к приему гостей. 2. Правила приема гостей	2 ч	26.02 4.03		Вырабатывать правила и навыки культуры общения при приеме гостей, проведении праздников.	Правила этикета. Приглашение и прием гостей. Подготовка к приему гостей. Встреча и проводы гостей. Уборка квартиры. Правила поведения в гостях, выбор одежды и приобретение подарка. Ролевые игры.
IX	Бюджет . 1. Источники семейного бюджета. 2. Приход и расход семейного бюджета. Практическая работа 3. Хранение денег в сбербанке.	3 ч	11.03 18.03 1.04		Планировать расходы на месяц, вести тетрадь прихода и расхода семейного бюджета. Учить порядку оформления вклада в Сбербанке.	Источники семейного бюджета. Приход и расход семейного бюджета. Хранение денег в сбербанке.
4 четверть (8 часов)						
X	Торговля . 1. Оптовая и розничная торговля промышленными и продовольственными товарами. Экскурсия в магазин.	2 ч	8.04 15.04		Учить практическому применению знаний при покупке продовольственных и промышленных товаров.	Оптовая и розничная торговля, их отличие. Рынки и базы. Определение правильности отпуска товара и подсчет его стоимости. Экскурсия в магазин.
XI	Семья . 1. Состав семьи. 2. Отношения между членами семьи.	2 ч	22.04 6.05		Учить выстраивать правильно семейные отношения.	Состав семьи. Отношения между членами семьи. Источники семейного бюджета.
XII	Питание . Вторые блюда и соответствующий гарнир к ним. 1. Правила консервирования. Рецепты и способы приготовления вторых блюд . практические работы. Практические работы – 8 ч, экскурсии – 3 часа	4 ч	13.05 20.05 27.05		Расширять знания по теме, повышать культуру питания. Правила консервирования фруктов.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Консервирование фруктов и овощей. Закатывание консервов, приспособления для закатывания. Вторые блюда из мясных полуфабрикатов. Вторые блюда из рыбы. Отделы рынка. Отличие рыночной торговли от магазинной. Правила выбора продуктов.

11 класс

34 часа

№	Тема	Кол час	Дата		Формируемые представления	Содержание, основные виды деятельности
			план	факт		
1 четверть (8 часов) Практических работ - 7, экскурсии - 1						
1. 2. 3.	Личная гигиена. Личная гигиена. Уход за кожей лица, тела, ног. Уход за волосами (повторение). Выбор прически. Макияж. Средства для макияжа. Средства для загара. Вредные привычки, их влияние на организм человека.	3 ч	4.09 11.09 18.09		Совершенствовать навыки личной гигиены, санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями, принадлежностями для бритья . Соответствие макияжа ситуации..	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.
1. 2. 3.	Одежда и обувь . Одежда из кожи и меха. Уход за одеждой, ремонт. Замшевая обувь. Уход. Мода, стиль, назначение одежды	3 ч	25.09 2.10 9.10		Совершенствовать навыки самообслуживания по ремонту меховой и кожаной одежды. Научить уходу за замшевой обувью. Научить выбирать одежду и обувь в зависимости от имеющегося гардероба.	Стили одежды. Мода. Коррекция фигуры с помощью одежды. Меховая одежда и одежда из кожи. Ремонт одежды. Замшевая обувь и уход за нею.
1. 2.	Жилище. Мебель и оборудование детской комнаты. Бытовые приборы для уборки квартиры.	2 ч	16.10 23.10		Формировать навыки по уборке квартиры, мебели и использования электроприборов.	Мебель и оборудование детской комнаты. Одежда и принадлежности для пеленания младенцев. Стирка, кипячение, утюжка пеленок. Санитарно-

						гигиенические требования к уборке детской комнаты. Бытовые приборы для уборки квартиры.
2 четверть (8 часов) практических работ - 4						
1. 2. 3.	Культура поведения. Поведение юноши по отношению к девушке. Знаки внимания. Правила общения юношей и девушек, предупреждающие сексуальное насилие.	1 ч	13.11		Вырабатывать правила и навыки культуры общения.	Поведение юноши по отношению к девушке. Знаки внимания. Правила общения юношей и девушек, предупреждающие сексуальное насилие.
1.	Семья. Образ жизни будущей мамы. Особенности детей грудного возраста. Необходимые вещи для младенца. Режим дня грудного ребенка. Необходимость посещения детского врача.	1 ч	20.11		Выполнить утюжку одежды в зависимости от свойств ткани. Стирка и глажение пеленок.	Представление о будущей семье. Образ жизни будущей мамы. Особенности детей грудного возраста. Необходимые вещи для младенца. Уход за грудным ребенком (купание, одевание, пеленание). Кормление грудного ребенка. Режим дня грудного ребенка. Необходимость посещения детского врача. Культура поведения в поликлинике.
1. 2. 3.	Медицинская помощь. Страховой медицинский полис, порядок его получения, назначение. Виды медицинских полисов. Листок нетрудоспособности. Платные медицинские услуги.	3 ч	27.11 4.12 11.12		Знать назначение полиса. Вырабатывать умение задавать вопросы сотрудникам по оказанию медицинских услуг.	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.
1.	Торговля. Виды торговли (повторение). Ломбард, правила получения ссуды под залог, хранение ценных вещей в ломбарде.	1 ч	18.12		Учить практическому применению знаний при покупке продовольственных и промышленных товаров.	Виды торговли (повторение). Магазин «Секонд-хенд». Ломбард, правила получения ссуды под залог, хранение ценных вещей в ломбарде.
1. 2.	Экономика домашнего хозяйства. Текущие расходы семьи и расходы на удовлетворение культурных потребностей семьи. Кредит. Банковские ссуды, их условия, их виды, порядок получения.	2 ч	25.12 15.01		Распределение бюджета семьи на текущие нужды,	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.
3 четверть (10 часов) Практических работ - 8, экскурсии - 1						
1. 2. 3.	Питание. Меню на день, неделю. Смета расходов на продукты питания в соответствии с недельным меню. Полноценное питание детей и подростков. Виды праздничного стола (традиционный, фуршет). Меню праздничного стола. Правила пользования столовыми приборами. Культура поведения за	7 ч	22.01 29.01 5.02 12.02 19.02 26.02 4.03		Расширять знания по теме, повышать культуру питания. Составление меню на день, неделю. Составить смету расходов на продукты питания в соответствии с меню. Составить меню праздничного стола.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Меню на день, неделю. Смета расходов на продукты питания в соответствии с недельным меню. Полноценное питание детей и подростков. Виды праздничного стола (традиционный, фуршет). Меню праздничного стола. Правила пользования столовыми

4.	столом.					приборами. Культура поведения за столом. Консервирование овощей.
5.	Консервирование овощей.					Первые блюда на мясном или
6.	Первые блюда на мясном или рыбном бульоне.					рыбном бульоне. Вторые блюда из
7.	Вторые блюда из мяса или рыбы. Приготовление пирожных, тортов, пирогов.					мяса или рыбы. Приготовление пирожных, тортов, пирогов.
1.	Транспорт. Виды транспорта. Правила поведения в самолете.	3 ч	11.03 18.03 1.04		Ориентироваться в расписании отправления самолетов. Покупать билет через интернет. Уметь вызвать такси.	Водный транспорт, виды. Воздушный транспорт. Аэропорт. Правила поведения в самолете.
2.	Такси, виды, назначение. Культура общения пассажира с водителем.					Такси, виды, назначение. Культура общения пассажира с водителем.
4 четверть (8 часов) Практических работ - 2, экскурсии – 3						
X	Средства связи.	3 ч	8.04		Заполнение бланков перевода для отправления или получения денег.	Виды связи (повторение). Сотовая связь, назначение, стоимость услуг. Денежные переводы. Порядок получения пенсий на почте.
1.	Виды связи (повторение).		15.04			
2.	Сотовая связь, назначение, стоимость услуг.		22.04			
3.	Денежные переводы. Порядок получения пенсий на почте.					
1.	Трудоустройство. Квалификационные характеристики рабочих специальностей.	3 ч	6.05 13.05 20.05		Знать квалификационные характеристики рабочих специальностей.	Квалификационные характеристики рабочих специальностей. Анкета, резюме.
2.	Имидж молодого человека.				Уметь пользоваться объявлениями по поиску работы.	Имидж молодого человека.
3.	Ярмарка вакансий. Агентства по подбору персонала. Поиск работы по телефону.					Ярмарка вакансий. Агентства по подбору персонала. Поиск работы по телефону. Контракт, трудовое соглашение. Профессии, специальности для самостоятельного поиска работы.
	Учреждения и организации.	2 ч	27.05			Фирмы по ремонту квартир,

1.	Фирмы по ремонту квартир, порядок обращения.					порядок обращения. Центр соцзащиты, МЧС.
2.	Центр соцзащиты, МЧС.					

Практических работ - 21, экскурсии - 5