

Надежда  
Кострикина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании МО  
учителей – предметников  
Протокол № 1 от « 26 » августа 2022г  
Руководитель МО *Т.Б. Попова* Т.Б. Попова

Утверждена  
Приказ № 111 от « 01 » сентября 2022г  
Директор МБОУ «Школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья»  
Н.И.Кострикина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ ОРИЕНТИРОВКЕ**  
**ДЛЯ 8 КЛАССА**  
**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: учитель  
Н.И. Кострикина

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	5
Учебно-тематический план.....	6
Календарно-тематический план .....	7
Учебно-методическое обеспечение.....	22
Материально-техническое обеспечение.....	22
Интернет-ресурсы.....	22
Приложение.....	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Социально – бытовая ориентировка» для 9 класса разработана на основе Государственной учебной программы «Социально – бытовая ориентировка» для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. С.А. Казаковой, В.В. Воронковой, – М.: ВЛАДОС, 2011г.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 21 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2020-2025гг, утвержденной приказом директора № 46 от 21.05.2020
5. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска Тамбовской области на 2022-2023 учебный год, утвержденного директором школы, приказ № 69 от 19.05.2022 г.
6. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида» г. Мичуринска, утвержденное директором школы, приказ № 3 от 01.09.2014 г.

Рабочая программа по СБО адаптирована и составлена для детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом уровня обученности школьников, их интеллектуальных, психофизических и возрастных особенностей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В целях максимального коррекционного воздействия, развития и формирования общеучебных навыков по предмету, в учебном процессе создаются специальные условия обучения детей с ограниченными возможностями здоровья: развитие безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности; использование специальных учебных и дидактических пособий; соблюдение допустимого уровня нагрузки; инновационные коррекционные психолого – педагогические методики и технологии, способствующие реализации данной программы.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся, способствует их умственному развитию, определяет оптимальный объём знаний и умений по СБО. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включён учебно-игровой материал, коррекционно – развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня.

**Целью** данной программы является формирование и совершенствование у обучающихся 8 класса необходимых им навыков ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи; формирование морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми, развитие художественного вкуса.

С учётом уровня обученности детей 8 класса основными **задачами** являются:

- овладение обучающимися теоретическими знаниями, трудовыми умениями и навыками, достаточными для самообслуживания, помощи семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту;
- развитие функции речи как непереносимое условие социальной адаптации;
- формирование социально- нормативного поведения в семье и окружающей среде;

- обучение практическому применению знаний, полученных при изучении общеобразовательных дисциплин;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду, личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости, элементов трудовой культуры;
- формирование знания правил техники безопасности.

В соответствии с учебным планом школы на 2022 – 2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 68 часов в учебном году (2 часа в неделю). По календарно-тематическому плану 69 часов.

#### **Сведения о планируемом уровне подготовки обучающихся.**

В результате изучения курса «Социально – бытовая ориентировка» в 8 классе обучающиеся должны:

##### ***Знать/понимать:***

- типы кожи и правила ухода за кожей лица;
- виды косметических средств и правила пользования ими;
- правила стирки и сушки изделий из шерстяных тканей;
- правила пользования прачечной;
- способы обработки продуктов и последовательность приготовления блюд из теста;
- правила техники безопасности при приготовлении пищи, при работе с электроприборами;
- правила ухода за грудным ребенком;
- правила поведения при знакомстве, в общественных местах, дома;
- требования к внешнему виду молодых людей;
- правила пользования телефоном, телефонным справочником, номера телефонов срочного вызова;
- гигиенические требования к жилому помещению;
- основные автобусные маршруты;
- ассортимент отделов специализированных магазинов;
- Правила оказания первой помощи при несчастных случаях;
- функции отдела по учету и распределению жилплощади, отдела соцобеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних;
- порядок оплаты коммунальных услуг.

##### ***Уметь:***

- выбирать косметические средства и пользоваться ими;
- стирать, гладить, сушить одежду из шерстяных и синтетических тканей;
- готовить изделия из теста, сервировать стол, составлять меню;
- купать, пеленать, одевать куклу;
- культурно вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома;
- пользоваться расписанием, покупать билет, обращаться за справкой;
- получать по телефону справки, культурно разговаривать;
- выбирать товар в магазине, подсчитывать стоимость покупок;
- оказывать первую помощь при ожогах, обморожении;
- подсчитывать бюджет семьи, планировать расходы, заполнять квитанции;
- работать с соблюдением техники безопасности.

## Содержание программы

№	Раздел программы	Содержание материала	Ко-во часов
1.	Личная гигиена	Уход за кожей лица. Косметические средства.	3
2.	Одежда	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, платьев, рубашек. Прачечная, виды услуг. Инструктаж по технике безопасности при работе с ручным и электрооборудованием. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	6
3.	Семья	Уход за грудным ребенком.	3
4.	Жилище	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Мытьё кафельных стен. Чистка раковины.	4
5.	Питание	Приготовление изделий из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Инструктаж по технике безопасности и правилам соблюдения санитарно-гигиенических требований. Варка варенья из фруктов и овощей.	13
6.	Культура поведения	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.	3
7.	Транспорт	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Экскурсия на автобусную станцию.	4
8.	Торговля	Стоимость основных промышленных товаров. Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественном месте. Экскурсия в специализированный магазин.	5
9.	Средства связи	Телефон. Пользование городским, квартирным, мобильным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб при поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной сетью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры. Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественном месте. Экскурсия в связь-сервис.	5
10.	Медицинская помощь	Первая помощь при несчастных случаях. Первая медицинская помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения. Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественном месте. Экскурсия в поликлинику.	7
11.	Учреждения, организации и предприятия	Департамент, муниципалитет. Их назначение. Префектура полиции. Их назначение. Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественном месте. Экскурсия в учреждение города.	5
12.	Экономика домашнего хозяйства	Статьи расходов. Планирование расходов на день, две недели, с учётом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки. Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественном месте. Экскурсия в ЖЭК.	11
	Всего:		69

### Учебно – тематический план

№ п/п	Содержание раздела (темы)	Кол- во часов	Выполнение практической части программы	
			Практические работы	Экскурсия
1.	Личная гигиена	3	1	
2.	Одежда	6	3	
3.	Семья	3	2	
4.	Жилище	4	2	
5.	Питание	13	10	
6.	Культура поведения	3		
7.	Транспорт	4		
8.	Торговля	5	2	1
9.	Средства связи	5		1
10.	Медицинская помощь	7	2	1
11.	Учреждения, организации и предприятия	5		1
12.	Экономика домашнего хозяйства	11	3	1
	Всего	69	25	5



### **Учебно – методическое обеспечение**

- Воронкова В.В, Казакова С.А., Социально-бытовая ориентировка учащихся в 5-9 классов в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Москва: Гуманит. Изд. Центр Владос 2006.
- Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Москва: Гуманит. Изд. Центр Владос 2003.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Интерактивная доска
- Цифровые образовательные ресурсы
  
- Компьютерные презентации к урокам
- Кабинет для приготовления пищи

### **Интернет-ресурсы**

- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социально- бытовая ориентировка <http://pedsovet.su/load/330>



**Приложение**  
**Тест по СБО 1 четверть 8 класс**

**Выбери нужный вариант ответа**

**1. Предмет СБО – это:**

- а) специальное бытовое оборудование ;
- б) семья, быт, организация;
- г) ориентировка в жизни

**2. Выбери правильные ответы.**

**За кожей лица необходимо следить , чтобы она была:**

- а) красивой;
- б) гладкой;
- в) упругой;
- г) морщинистой.

**3. Выбери правильные ответы.**

**Чтобы сберечь здоровье надо быть:**

- а) добрым;
- б) злым;
- в) воспитанным;
- г) отзывчивым.

**4. Сколько раз в день надо очищать кожу лица:**

- а) 2 раза( утром , вечером);
- б) 1 раз вечером;
- в) 1 раз утром;
- г) 1 раз в неделю.

**5. Сколько раз в день надо мыть руки:**

- а) перед едой;
- б) 1 раз в день
- в) по мере необходимости.

**6. Выбери два правильных ответа.**

**Изделия из шёлка можно :**

- а) сдать в химчистку;
- б) стирать в стиральной машине;
- в) стирать вручную;
- г) стирать в тёплой воде.

**7. Выбери два правильных ответа.**

**Изделия из шерсти можно:**

- а) стирать в тёплой воде;
- б) тереть , выкручивать;
- в) добавлять отбеливатель;
- г) стирать вручную.

**8. Проставь цифрами 1, 2, 3, 4 последовательность глажения белья:**

- а) рукава;                                  в) манжеты;
- б) воротник;                                г) спинка, перед.

**9. Выбери два правильных ответа.**

**Муку просеивают для того, чтобы:**

- а) устранить запах муки;
- б) обогатить кислородом, чтобы стала пышнее;
- в) убрать примеси в муке ( сор, остатки от зерна).

**10. Выбери правильный ответ**

**Из жидкого теста выпекают:**

- а) пироги;
- б) блины;
- в) вареники;

## Тест по СБО 2 четверть 8 класс

### 1. Выбрать два правильных ответа.

Что может вызвать заболевание у ребёнка.

- а) регулярное проветривание помещения;
- б) чрезмерное укутывание ;
- г) переохлаждение ( низкая температура воздуха).

### 2. Отметь нужный вариант ответа. « Правила для курящих».

В присутствии женщины:

- а) нельзя курить;
- б) можно курить с её разрешения;
- в) курить по своему желанию.

### 3. Правила ухода за грудным ребёнком.

Проставь стрелки. Найди пару.

Для пеленания	Специальный стул, посуду.
Для сна	Стол.
Для кормления	Кроватьку, коляску.
Для купания	Ванночку, приспособления для купания ребёнка.

### 4 Выбери правильный ответ. Отметь знаком « +»

Почему нельзя разрешать гостям целовать ребёнка, брать его невымытыми руками?.

- А) . Чтобы ребёнок не заразился и не заболел.
- Б) . Чтобы ребёнок был весёлым.
- В) . Чтобы ребёнок крепко спал.

### 5. Вычеркни лишние принадлежности, которые не пригодятся для купания грудного ребёнка.

- Хозяйственное мыло
- Бальзам для волос
- Шампунь
- Полотенцежное
- Масло вазелиновое
- Пелёнка для купания
- Кипячёная вода
- Расчёска

### 6. Выбери правильный ответ.

Что означает слово – « этикет».

- а) нормы , правила, манеры поведения, принятые в обществе;
- б) это семейный праздник;
- в) это внешний вид человека.

### 7. Выбери правильный ответ.

Как часто нужно мыть ванну?

- а) несколько раз в день;
- б) ежедневно;
- в) 1 раз в неделю

### 8. Выбери правильный ответ

Как часто нужно мыть унитаз?

- а) несколько раз в день;
- б) ежедневно;
- в) 1 раз в неделю

### 9. Выбери правильный ответ

Как часто нужно мыть раковину на кухне?

- а) несколько раз в неделю;
- б) ежедневно;
- в) 1 раз в неделю

### 10. Выбери правильный ответ

Автовокзал – это:

- а) здание для обслуживания автобусов;

- б) здание для обслуживания самолётов;
- в) здание для обслуживания поездов;
- г) здание для обслуживания пассажиров и хранения грузов.

**Тесты по СБО 8 класс 3 четверть**

**1. Дополни предложения, используя слова в конце задания.**

- а) вещи продают на ..... рынке;
- б) продукты продают на .....рынке;
- в) рынок , который находится на улице ..... рынок ;
- г) рынок, который находится в помещении ..... рынок;

**Слова для дополнения предложения:** продовольственный, вещевой, крытый, открытый.

**2. Выбери правильный ответ**

**Как называется транспорт, который передвигается по воде?**

- а) воздушный;
- б) водный;
- г) железнодорожный

**3. Выбери два правильных ответа.**

**Как найти отдел магазина?**

- а) обойти весь магазин;
- б) рассмотреть схему;
- в) спросить у продавца

**4. Выбери два правильных ответа**

**Если товар в упаковке?**

- а) открой упаковку и рассмотри товар;
- б) не нарушай упаковку и рассмотри товар;
- в) открыть упаковку может продавец по просьбе покупателя

**5. Выбери два правильных ответа**

**По телефону необходимо говорить :**

- а) громко;
- б) шёпотом;
- в) кратко , по делу;
- г) заранее обдумать последовательность разговора

**6. Проставь цифрами 1, 2, 3 последовательность разговора по телефону.**

- а) попросить к телефону нужного вам человека;
- б) назвать своё имя;
- в) поздороваться

**7. Выбери два правильных ответа**

**Звонить по телефону не принято:**

- а) до 8 часов утра;
- б) после 23 часов вечера;
- в) после 10 часов утра;
- г) до 20 часов вечера

**8. Соедини стрелками номера экстренной службы:**

Полиция	03
Скорая помощь	01
Пожарная охрана	04
Газовая служба	02
Служба спасения	112

**9. Выбери три правильных ответа**

**Почему следует выключать телефон в театре, в кино, в музее?**

- а) так мне хочется;
- б) чтобы не мешать окружающим;

- в) это уважение к окружающим;
- г) чтобы не мешать смотреть фильм, спектакль

**10. Выбери три правильных ответа.**

**В каком случае можно получить ожог ?**

- а) действие холода;
- б) действие высокой температуры;
- в) действие солнечных лучей;
- г) действие химических веществ

**Тесты по СБО 8 класс 4 четверть**

**Отметь нужный вариант ответа.**

**1. К основным источникам дохода относится**

- а) зарплата;
- б) помощь родственников;
- в) кредит.

**2. Отметь нужный вариант ответа**

**К основным источникам расходов относится**

- а) обновление мебели;
- б) стипендия;
- в) питание

**3. Назвать обязательные расходы**

- а) оплата проезда;
- б) оплата жилья;
- в) ремонт одежды;
- г) питание;

**4. Назвать текущие расходы**

- а) оплата проезда;
- б) оплата жилья;
- в) оплата коммунальных услуг;
- г) ремонт одежды;
- д) страховка

**5. Выбрать правильный ответ**

**Для чего нужны сбережения?**

- а) накопление средств для крупной покупки;
- б) поездка в отпуск, на курорт или в путешествие;
- в) чтобы давать в долг друзьям;
- г) чтобы считать себя богатым

**6. Выбрать правильные ответы**

**Первые признаки при солнечном ударе**

- а) хорошее настроение;
- б) головная боль;
- в) потеря сознания;
- г) покраснение лица.

**7. Выбрать правильные ответы**

**Первые признаки при тепловом ударе.**

- а) желание бегать, прыгать;
- б) вялость, усталость;
- в) желание веселиться;
- г) головная боль;
- д) головокружение

**8. Выбрать правильные ответы**

**Какую помощь необходимо оказывать при тепловом ударе?**

- а) дать горячий чай;
- б) напоить холодной водой;
- в) положить холодный компресс на голову;
- г) перенести в тень;

- д) укрыть тёплым одеялом;
- е) дать понюхать нашатырный спирт

**9. Выбрать правильный ответ**

**Какую помощь оказывают при несчастном случае?**

- а) позвать на помощь взрослого человека;
- б) оставить пострадавшего наедине с собой;
- в) оказать помощь самостоятельно;
- г) вызвать скорую помощь

**10. Выбрать правильный ответ**

**Какую помощь необходимо оказать при обморожении?**

- а) растирать снегом, шерстью;
- б) согревание тела (тёплое помещение, горячее питьё)
- в) повязка и тепло;
- г) при сильном обморожении доставить больного в больницу.

**Вопросы для тестирования СБО 8 класс**

1. Почему при подборе обуви желательно отдавать предпочтение обуви на небольшом каблуке?

- А) у высокого каблука меньше площади опоры, что может привести к травме;
- Б) в обуви на небольшом каблуке расположение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- В) удобно ходить.

2. При использовании одежды из синтетических материалов, могут возникать недостатки:

- А) выделение веществ, вызывающих раздражение;
- Б) плохо греет;
- В) плохо впитывает влагу.

3. К каким последствиям может привести избыточное потребление соли в пищу?

- А) повышает артериальное давление;
- Б) приводит к перелому костей;
- В) приводит к избыточному весу.

4. Какую температуру нужно использовать при замораживании фруктов, чтобы сохранить полезные ферменты?

- А) 55 градусов;
- Б) 45 градусов;
- В) меньше 40 градусов.

5. Из чего складывается семейный бюджет?

- А) из заработной платы, пенсии, стипендии;
- Б) из накоплений, сбережений;
- В) из доходов и расходов.

6. Как нужно относиться друг к другу в семье?

- А) помогать старшим;
- Б) заботиться о родных;
- В) ссориться.

7. Чем обрабатывают складки у новорожденного ребенка?

А) сливочным маслом;

Б) стерильным растительным маслом;

В) раствором фурацилина.

8. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?

А) для обработки кожи вокруг раны;

Б) для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена;

В) при ожогах, вызванных щелочью.

9. Выберите правила экономии семейного бюджета

А) экономичный расход электроэнергии, воды, тепла;

Б) совершать необходимые покупки;

В) приобретать не нужные вещи.

10. Сколько лет человек пользуется телефонной связью?

А) 180 лет;

Б) 240 лет;

В) 140 лет.

11. На какие виды можно разделить транспорт по назначению?

А) пассажирский, грузовой, специальный;

Б) пассажирский, грузовой;

В) легковой, грузовой, общественный.

12. Какое напольное покрытие лучше использовать для ванной комнаты?

а) кафельная плитка;

б) линолеум;

в) паркет.

13. Внешний вид человека – это...

А) внешность по которой судят о человеке;

Б) сочетание качества одежды и обуви с аксессуарами;

В) визитная карточка любого индивида.

14. Строительство железных дорог в России начали в городе

А) Уфа;

Б) Москва;

В) Петербург.

15. Что такое бандероль?

А) это почтовое отправление от 100г. до 1кг;

Б) это почтовое отправление от 100г. до 2кг;

В) это почтовое отправление максимальный вес до 20кг.

16. Договор подписывается представителем предприятия и клиентом

А) в одном экземпляре;

Б) в двух экземплярах;

В) не подписывается.

17. Предприятия бытового обслуживания

А) это службы по ремонту бытовой техники;

Б) это службы проката вещей;

В) службы которые помогают обустроить наш быт – это прачечные химчистки, ателье по пошиву, одежды и ремонту обуви и бытовой техники и так далее...

18. При какой температуре купают младенца?

А) 25 – 30;

Б) 30 – 34;

В) 34 – 36.

19. Для чистки изделий из нержавеющей стали и акрила какое не принимают средство?

А) порошок;

Б) гель;

В) жидкое средства.

20. Как ухаживать за чувствительной обезвоженной кожей лица?

А) очищать лосьоном;

Б) умываться с мылом;

В) наносить крем.