



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

---

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**

Председатель МО \_\_\_\_\_

Н.А. Нежильченко

« 26 » августа 2021г.

**Обсуждена и согласована**

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

\_\_\_\_\_

« 27 » августа 2021 г.

**Принята педагогическим советом**

школы № 613

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

\_\_\_\_\_

Приказ № 55

« 01 » сентября 2021 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**по Социально-бытовой ориентировке**  
***10-Б КЛАССА***  
***II варианта обучения,***  
***(адаптированная для учащихся с интеллектуальными***  
***нарушениями)***

---

Составлена учителем: Карахановой Натальей Валерьевной

высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022  
Санкт - Петербург

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Социально-бытовая ориентировка» 10 б класс**

### **Нормативная основа программы**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно -методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-4760/21-0-0 от 03-06-2021 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021-2022 учебный год»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.
- Учебный план на 2021 – 2022 г

## Цель программы

**Цель:** Освоение детьми с интеллектуальной недостаточностью социально-значимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное поведение в реальной жизни. Подготовка учащихся к взрослой жизни через овладение ими навыками самообслуживания, общения, приспособление их к жизни в обществе, воспитания у них максимально возможного уровня самостоятельности.

### Задачи обучения

1. Учить детей обращаться к педагогам за помощью.
2. Формировать у детей опрятность.
3. Учить детей пользоваться туалетом, выходить из туалета чистыми, одетыми.
4. Учить детей мыть руки после пользования туалетом и перед едой.
5. Формировать у детей навык аккуратной еды – пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой, правильно вести себя за столом;
6. Учить детей пользоваться носовым платком;
7. Формировать у детей навык раздевания и одевания, ухода за своей одеждой;
8. Учить детей оценивать свой внешний вид с использованием зеркала и без него.

### Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно учебному плану ). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение социально-бытовой ориентировки в 10 б классе составит 102 часов.

1 четверть – 23 часа

2 четверть – 23 часа

3 четверть – 32 часа

4 четверть – 24 часа

### Содержание программы

- **Одежда и обувь.** Расширение представлений учащихся о различных видах одежды: узнавание и называние реальных предметов одежды, изображений на картинках, пиктограммах. (Интеграция с уроками по предметам «Окружающий мир», «Альтернативное чтение»);

Формирование навыка аккуратного ношения одежды. Уход за одеждой (чистка, стирка). Средства по уходу за одеждой (мыло, стиральный порошок, щетка). Практические упражнения по уходу за собственной одеждой (стирка носков, чистка брюк или юбки).

Рассматривание иллюстраций, на которых изображены дети, взрослые в одежде в осенний период. Соотнести изменения в природе с одеждой на людях. Беседы об одежде, в которой дети пришли в школу. Рассматривание фотографий, на которых изображены дети в демисезонной одежде. Игра «Обведи по контуру демисезонную одежду», «Одень куклу», «Подбери пару».

- **Питание;** Уточнение и запоминание учащимися режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Рассматривание фотографий, на которых изображены дети в различные часы приема пищи, упражнения «я ем кашу», «я ем суп». Соотнесение иллюстраций с фотографиями. Сервировка стола к обеду, бережное отношение к посуде.

- **Жилище.** Жилище человека (дом, квартира, в доме). Рассматривание дома, (квартиры) на иллюстрациях, просмотр фрагментов видеофильмов.

- **Культура поведения.** Знакомство учащихся с правилами обращения к взрослым людям. Чтение художественной литературы, просмотр видеосюжетов («Просто старушка», «Волшебное слово»). (Интеграция с уроками «Альтернативное чтение», «Устная речь»).

- **Транспорт.** Обучение учащихся умениям показывать городской транспорт. Виды пассажирского транспорта (автобус, троллейбус, трамвай, метро). Рассматривание предметных

картинок, на которых изображены виды транспорта. Дидактические игры на формирование умения определять вид транспорта по словесной инструкции («Покажи автобус», «Покажи метро», «Найди на картинке и обведи карандашом автобус», «Сложи автобус из частей» и т.д.). Знакомство с правилами поведения на улице (интеграция с уроками по предметам «устная речь», «Альтернативное чтение», «ОБЖ»).

- **Семья.** Обучение учащихся реагировать на название их имени и фамилии. Рассматривание семейных фотографий и показ (это я, это мама, это папа и т.д., интеграция с уроками по предмету «развитие речи и окружающий мир»).

## **Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения**

**Формы обучения:**

**Формы работы:**

- игровая
- предметно-практическая
- трудовая
- элементарная учебная деятельность

**Традиционные методы обучения:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями, просмотр видео.
3. Практические методы: взаимодействие с предметами и дидактическими игрушками.

## **Используемые виды и формы контроля**

Во втором варианте обучения оценка деятельности учащихся определяется понятиями «усвоил» или «не усвоил». Бальная система оценок и контрольные работы не предусмотрены.

## **Перечень оборудования и дидактического материала для данного предмета**

Предметы гигиены, детская посуда. Строительный материал: мягкие модули, крупный деревянный строительный материал, строительные наборы, состоящие из однотонных и разноцветных предметов различной геометрической формы, а так же строительные наборы, содержащие готовые конструкции, сборно-разборные игрушки. Для уроков используются: матрешки разного размера, пирамидки разного вида, куклы, животные, сказочные персонажи, посуда: лейки, кувшины, миски, ложки, кастрюли разных размеров, наборы полосок разных по длине, муляжи овощей.

## **Список используемой литературы**

1. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Гаврилушкина О.П., Яковлева Н.Н., Липакова В.И. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. – СПб.: ЦДК проф.Баряевой Л.Б., 2011.
2. Е.А.Екжанова, Е.А.Стебелева Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программы дошкольных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. –М; Просвещение, 4-е издание, 2011.
3. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин А, Комарова С.В., Логинова Е.Т., Агапова Г.И., Алферова Г.Н., Архипова Л.Н., Дюнинская А.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. Пограммно-методические материалы, Псков: ПОИПКРО, 1999.

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся  
по социально-бытовой ориентировке (к образовательным результатам)  
к концу 10 класса**

| Достаточный уровень:   | Минимальный уровень:  |
|--|---|
| <p>Обучающиеся должны <b>знать/понимать</b>:<br/>                     Виды и назначение одежды и обуви.<br/>                     Иметь представления о явлениях природы, сезонных изменениях.<br/>                     Иметь представления о продуктах питания, способах приготовления пищи, видах посуды, сервировке стола, рецептах приготовления блюд, правилах поведения за столом и работы с плитой.<br/>                     Виды и функции комнат в квартире.<br/>                     Названия и способ использования бытовых электроприборов.<br/>                     Виды транспорта, его назначение, правила уличного движения. Виды и назначение магазинов.<br/>                     Правила поведения в общественном транспорте, магазине.</p> | <p>Обучающиеся должны <b>знать/понимать</b>:<br/>                     Дифференцировать одежду, обувь, продукты питания.<br/>                     Правила поведения в классе, школе.<br/>                     Дифференцировать свои школьные принадлежности от игрушек.</p>  |
| <p>Обучающиеся должны <b>уметь</b>:<br/>                     Соблюдать правила личной гигиены.<br/>                     Осуществлять уход за одеждой и обувью, подбирать одежду и обувь своего размера по погоде.<br/>                     Сервировать стол. Пользоваться посудой.<br/>                     Обратиться за помощью магазина, общественного транспорта.<br/>                     Осуществлять уборку помещения.<br/>                     Пользоваться общественным транспортом.<br/>                     Находить нужную остановку, оплачивать проезд.<br/>                     Ориентироваться по знакам дорожного движения для пешеходов.<br/>                     Совершать покупки.</p>  | <p>Обучающиеся должны <b>уметь</b>:<br/>                     Осуществлять уход за одеждой и обувью с помощью учителя.<br/>                     Пользоваться посудой, осуществлять уборку помещения с помощью учителя.<br/>                     Сосредотачивать внимание на предоставляемом учебном материале.<br/>                     Выполнять простейшие инструкции учителя.</p> |

**Учебно-тематический план**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |  |
|-------|-----------------------------|-------------|-----------------|--|
|       |                             |             | Уроки           | практические работы, уроки развития речи |
| 1     | <b>Одежда и обувь</b>       | 36          | 21              | 15                                       |
| 2     | <b>Питание</b>              | 13          | 6               | 7  |
| 3     | <b>Жилище</b>               | 18          | 8               | 10                                       |
| 4     | <b>Транспорт</b>            | 14          | 5               | 9  |
| 5     | <b>Культура поведения</b>   | 8           | 0               | 8  |
| 6     | <b>Торговля</b>             | 13          | 7               | 6  |
|       | <b>Итого:</b>               | 102         | 47              | 55                                       |

## Содержание учебного предмета

| № п/п | Название темы      | Необходимое количество часов для ее изучения | Основные изучаемые вопросы темы   |
|-------|--------------------|--|---|
| 1     | Одежда и обувь     | 36   | Соотнесение изменений в природе с одеждой на людях.<br>Обучение учащихся умению различать домашнюю, праздничную, школьную одежду и обувь на картинках и фотографиях.  |
| 2     | Питание            | 13   | Режим питания дня: завтрак, обед, полдник, ужин.<br>Обучение учащихся санитарно-гигиеническим правилам на кухне ( чистая посуда, чистые поверхности столов, полок).<br>Совместное с учащимися приготовлению бутербродов из готовых ингредиентов |
| 3     | Жилище             | 18   | Знакомство учащихся с обобщённым понятием «жилище». Жилище человека – дом, квартира в доме.<br>Знакомство с мебелью, необходимой для сна (кровать, диван, тахта). Просмотр фото, иллюстраций.   |
| 4     | Транспорт          | 14   | Повторяем пиктограммы «Городской транспорт». Повторение названий общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай, метро). Чтение стихов о транспорте.  |
| 5     | Культура поведения | 8  | Знакомство учащихся с правилами вежливого обращения к взрослым людям; вежливое общение с одноклассниками и другими учащимися;   |
| 6     | Торговля           | 13   | Знакомство детей с сетью специализированных магазинов: «Булочная», «Овощи и фрукты», «Одежда», «Обувь».   |

## Календарно-тематическое планирование

1-я четверть - 23 часа

|   | №  | Тема урока   | Кол-во часов | Дата проведения уроков |                  |
|---|----|--|--------------|------------------------|------------------|
|   |    |  |              | Дата планируемая       | Дата фактическая |
| 1 | 1. | Летняя одежда.   | 1            | 01.09.21               |                  |
| 2 | 2. | Уход и хранение летней одежды                          | 1            | 02.09.21               |                  |
| 3 | 3. | Практическая работа по уходу и хранению летней одежды. | 1            | 06.09.21               |                  |
| 4 | 4. | Демисезонная одежда.                                   | 1            | 08.09.21               |                  |
| 5 | 5. | Стирка, чистка демисезонной одежды                     | 1            | 09.09.21               |                  |
| 6 | 6. | Хранение демисезонной одежды.                          | 1            | 13.09.21               |                  |
| 7 | 7. | Практическая работа по уходу и хранению                | 1            | 15.09.21               |                  |

|    |    |   |   |          |  |
|----|----|---|---|----------|--|
|    |    | демисезонной одежды.  |   |          |  |
| 8  | 8. | Зимняя одежда.  | 1 | 16.09.21 |  |
| 9  | 9. | Стирка, чистка зимней одежды..                                  | 1 | 20.09.21 |  |
| 10 | 10 | Хранение зимней одежды.   | 1 | 22.09.21 |  |
| 11 | 11 | Практическая работа по уходу и хранению зимней одежды.          | 1 | 23.09.21 |  |
| 12 | 12 | Обувь.  | 1 | 27.09.21 |  |
| 13 | 13 | Уход за летней обувью.  | 1 | 29.09.21 |  |
| 14 | 14 | Хранение летней обуви.  | 1 | 30.09.21 |  |
| 15 | 15 | Практические упражнения по уходу и хранению летней обуви.       | 1 | 04.10.21 |  |
| 16 | 16 | Уход за демисезонной обувью                                     | 1 | 06.10.21 |  |
| 17 | 17 | Хранение демисезонной обуви.                                    | 1 | 07.10.21 |  |
| 18 | 18 | Практические упражнения по уходу и хранению демисезонной обуви. | 1 | 11.10.21 |  |
| 19 | 19 | Уход за зимней обувью.  | 1 | 13.10.21 |  |
| 20 | 20 | Хранение зимней обуви   | 1 | 14.10.21 |  |
| 21 | 21 | Практические упражнения по уходу и хранению зимней обуви.       | 1 | 18.10.21 |  |
| 22 | 22 | Салаты  | 1 | 20.10.21 |  |
| 23 | 23 | Технология приготовления салатов                                | 1 | 21.10.21 |  |

2-я четверть – 23 часа

|    | №  | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения уроков |                  |
|----|----|---|--------------|------------------------|------------------|
|    |    |   |              | Дата планируемая       | Дата фактическая |
| 24 | 1  | Упражнения и чтения рецептов.   |              | 04.11.21               |                  |
| 25 | 2. | Практическая работа в приготовлении салата                                | 1            | 08.11.21               |                  |
| 26 | 3. | Сервировка стола к ужину.   | 1            | 10.11.21               |                  |
| 27 | 4. | Виды мебели.  | 1            | 11.11.21               |                  |
| 28 | 5. | Дидактические игры и упражнения на узнавание и называние предметов мебели | 1            | 15.11.21               |                  |
| 29 | 6. | Уход за мебелью   | 1            | 17.11.21               |                  |
| 30 | 7. | Средства и способы ухода за мебелью.                                      | 1            | 18.11.21               |                  |
| 31 | 8  | Инвентарь для уборки в гостиной   | 1            | 22.11.21               |                  |
| 32 | 9  | Отработка последовательности уборки гостиной                              | 1            | 24.11.21               |                  |
| 33 | 10 | Практическое занятие по уборке гостиной.                                  | 1            | 25.11.21               |                  |
| 34 | 11 | Знакомство учащихся с почтой.   | 1            | 29.11.21               |                  |
| 35 | 12 | Виды почтовых отделений   | 1            | 01.12.21               |                  |
| 36 | 13 | Экскурсия на почту.   | 1            | 02.12.21               |                  |
| 37 | 14 | Чтение произведений С.Я.Маршака   | 1            | 06.12.21               |                  |
| 38 | 15 | Ролевая игра "Почта".   | 1            | 08.12.21               |                  |
| 39 | 16 | Взаимодействие мальчиков и девочек.                                       | 1            | 09.12.21               |                  |
| 40 | 17 | Правила поведения в общественном транспорте                               | 1            | 13.12.21               |                  |
| 41 | 18 | Вежливое обращение к кондуктору   | 1            | 15.12.21               |                  |

|    |    |   |   |          |  |
|----|----|---|---|----------|--|
| 42 | 19 | Вежливое обращение к пассажирам транспорта      | 1 | 16.12.21 |  |
| 43 | 20 | Ролевая игра "Я пассажир".                      | 1 | 20.12.21 |  |
| 44 | 21 | Игра "В автобусе (трамвае, троллейбусе, метро). | 1 | 22.12.21 |  |
| 45 | 22 | Метро   | 1 | 23.12.21 |  |
| 46 | 23 | «Поездка в метро»                               | 1 | 27.12.21 |  |

3-я четверть – 32 часов

|    | №  | Уборка постели после сна<br>Тема урока                           | Кол-во часов | Дата проведения уроков |                  |
|----|----|--|--------------|------------------------|------------------|
|    |    |  |              | Дата планируемая       | Дата фактическая |
| 47 | 1  | Пользование турникетом   | 1            | 10.01.22               |                  |
| 48 | 2  | Поведение на эскалаторе  | 1            | 12.01.22               |                  |
| 49 | 3  | Поведение на перроне   | 1            | 13.01.22               |                  |
| 50 | 4  | Магазин "Фрукты, овощи"  | 1            | 17.01.22               |                  |
| 51 | 5  | Выбор овощей для выбора салата.                                  | 1            | 19.01.22               |                  |
| 52 | 6  | Моющие средства для ручной стирки изделий из шерсти              | 1            | 20.01.22               |                  |
| 53 | 7  | Сушка шерстяных изделий  | 1            | 24.01.22               |                  |
| 54 | 8  | Домашняя обувь   | 1            | 26.01.22               |                  |
| 55 | 9  | Рабочая обувь  | 1            | 27.01.22               |                  |
| 56 | 10 | Праздничная обувь  | 1            | 31.01.22               |                  |
| 57 | 11 | Сезонная обувь   | 1            | 02.02.22               |                  |
| 58 | 12 | Магазин обуви  | 1            | 03.02.22               |                  |
| 59 | 13 | Выбор обуви  | 1            | 07.02.22               |                  |
| 60 | 14 | Покупка обуви  | 1            | 09.02.22               |                  |
| 61 | 15 | Средства по уходу за обувью                                      | 1            | 10.02.22               |                  |
| 62 | 16 | «Помоги Кате выбрать туфли»                                      | 1            | 14.02.22               |                  |
| 63 | 17 | «Магазин»  | 1            | 16.02.22               |                  |
| 64 | 18 | «Сложи картинку»   | 1            | 17.02.22               |                  |
| 65 | 19 | Виды круп  | 1            | 21.02.22               |                  |
| 66 | 20 | Простейшие рецепты каш   | 1            | 23.02.22               |                  |
| 67 | 21 | Технология приготовления каши.                                   | 1            | 24.02.22               |                  |
| 68 | 22 | Выбор посуды для приготовления каши.                             | 1            | 28.02.22               |                  |
| 69 | 23 | Упражнения в чтении рецептов.                                    | 1            | 02.03.22               |                  |
| 70 | 24 | Упражнения в сервировке стола к завтраку.                        | 1            | 03.03.22               |                  |
| 71 | 25 | Ванная и туалетная комната                                       | 1            | 07.03.22               |                  |
| 72 | 26 | Дидактические игры на узнавание и называние предметов сантехники | 1            | 09.03.22               |                  |
| 73 | 27 | Уборка туалетных комнат  | 1            | 10.03.22               |                  |
| 74 | 28 | Средства для мытья ванны, раковины.                              | 1            | 14.03.22               |                  |
| 75 | 29 | Инвентарь для уборки туалетных комнат                            | 1            | 16.03.22               |                  |
| 76 | 30 | Уход за руками после уборки помещений                            | 1            | 17.03.22               |                  |
| 77 | 31 | Уход за внешним видом.   | 1            | 21.03.22               |                  |
| 78 | 32 | Уход за носом  | 1            | 23.03.22               |                  |



## 4 четверть – 24 часа

|     | №  | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения уроков |                  |
|-----|----|---|--------------|------------------------|------------------|
|     |    |   |              | Дата планируемая       | Дата фактическая |
| 79  | 1. | Уход за лицом   | 1            | 04.04.22               |                  |
| 80  | 2. | Опрятное ношение одежды   | 1            | 06.04.22               |                  |
| 81  | 3. | Чтение произведений К.Чуковского  | 1            | 07.04.22               |                  |
| 82  | 4. | Чтение произведений А.Барто   | 1            | 11.04.22               |                  |
| 83  | 5. | Выбор одежды для посещения театра   | 1            | 13.04.22               |                  |
| 84  | 6. | Утюжка одежды   | 1            | 14.04.22               |                  |
| 85  | 7. | Общественный транспорт  | 1            | 18.04.22               |                  |
| 86  | 8. | Остановки, знаки остановки  | 1            | 20.04.22               |                  |
| 87  | 9  | Дидактические игры и упражнения на распознавание знаков остановок общественного транспорта, станций метрополитена | 1            | 21.04.22               |                  |
| 88  | 10 | Ролевая игра "Поездка в метро"  | 1            | 25.04.22               |                  |
| 89  | 11 | Игра "Поездка в автобусе"   | 1            | 27.04.22               |                  |
| 90  | 12 | Игра "Пездка в трамвае"   | 1            | 28.04.22               |                  |
| 91  | 13 | Правила безопасного поведения на эскалаторе   | 1            | 02.05.22               |                  |
| 92  | 14 | Правила безопасного поведения в метро   | 1            | 04.05.22               |                  |
| 93  | 15 | «Азбука железнодорожного движения»  | 1            | 05.05.22               |                  |
| 94  | 16 | Магазин "Мебель"  | 1            | 09.05.22               |                  |
| 95  | 17 | Виды мебели.  | 1            | 11.05.22               |                  |
| 96  | 18 | Экскурсия в мебельный магазин   | 1            | 12.05.22               |                  |
| 97  | 19 | Выбор мебели в магазине для гостиной  | 1            | 16.05.22               |                  |
| 98  | 20 | Выбор мебели в магазине для спальни   | 1            | 18.05.22               |                  |
| 99  | 21 | Выбор мебели в магазине для кухни   | 1            | 19.05.22               |                  |
| 100 | 22 | Вежливое обращение к продавцу   | 1            | 23.05.22               |                  |
| 101 | 23 | «Сложи картинку»  | 1            | 25.05.22               |                  |
| 102 | 24 | Сюжетно-ролевая игра "Магазин"  | 1            | 26.05.22               |                  |