

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 15 от 04.06. 2026 г

Приказ №167 05.06. 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающего курса

«Социально – бытовая ориентировка»

для обучающихся с ОВЗ 8 «В» класса

(слабовидящие)

2026- 2027 учебный год

Пояснительная записка

1. Общие цели специального коррекционного образования с учетом специфики учебного предмета «Социально – бытовая ориентировка»

В качестве конечной цели специального образования лиц с нарушением зрения выдвигается их социальная интеграция. Успех интеграции в значительной степени зависит от социально-бытовой компетентности человека, его способности самостоятельно организовывать свой быт. Поэтому подготовить каждого ребенка к самостоятельной, независимой от помощи окружающих, жизни является главной задачей классов коррекционной направленности. В сущности, весь процесс обучения и воспитания ребенка направлен на то, чтобы обеспечить его социальную адаптацию в обществе.

Социальная адаптация представляет собой один из механизмов социализации, позволяющей личности активно включаться в структурные различные элементы социальной среды, т.е. активно участвовать в труде и общественной жизни производственного коллектива, приобщаться к социальной и культурной жизни общества, устраивать свой быт в соответствии с нормами и правилами общежития. Социальная адаптация – это непрерывный процесс, в котором взаимодействует личность и общество.

Хотя социальную адаптацию учащихся обеспечивает изучение всех предметов, входящих

в учебный план классов коррекционной направленности для детей с ОВЗ, направленное формирование социально-бытовой компетентности осуществляется в ходе занятий СБО.

Цель программы:

Научить детей строить свое поведение в элементарных жизненных ситуациях, в повседневной жизни, в общении со сверстниками и взрослыми) в соответствии с общепринятыми нормами.

Выработать навыки обращения с предметами, используемыми в быту;

Подготовить прочную базу для успешной адаптации детей в условиях школьного обучения.

2. Нормативно-правовые документы и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г № 287.
3. Учебный план ГБОУ СОШ № 448 на 2026-27 учебный год.

3. Место и роль учебного курса, предмета.

Предмет СБО – социально-бытовая ориентировка – нацелен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни. В процессе занятий социально-бытовой ориентировкой учащиеся получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, которые позволяют им после окончания школы успешно адаптироваться в быту и социуме.

Социально-бытовая ориентировка относится к числу специальных коррекционных занятий, которые проводятся с учетом возрастных и специфических особенностей и возможностей слепых и слабовидящих детей. При этом учитываются местные особенности и национальные традиции. Занятия по социально-бытовой ориентировке направлены на формирование навыков и умений, способствующих социальной адаптации детей. Прежде всего, это навыки, которые связаны с организацией своего поведения, общения ребенка с окружающими в различных социально-бытовых ситуациях. На занятиях по социально-бытовой ориентировке формируются

навыки, дающие детям возможность выполнять различные действия, как с помощью зрения, так и без него, учат детей рационально использовать сохранные анализаторы в различных социально-бытовых ситуациях. Учитель формирует у детей представления об окружающих их в быту предметах, их назначении и возможностях использования, детям дают представления об основных видах бытового и профессионального труда.

Задачи программы:

- расширить представления детей о предметах домашнего обихода, которыми необходимо пользоваться в быту, их назначении, правилах обращения с ними;
- познакомить с различными службами быта, учреждениями и организациями, в которые они могут обратиться; сформировать навыки культуры поведения в быту, в общественных местах, в различных службах быта и учреждениях, в среде зрячих людей;
- выработать приемы самоконтроля за своим поведением, внешностью, научить детей вступать в общение с различными людьми в различных ситуациях.
- выработать необходимый объем пространственных представлений, умений и навыков, при наличии которых они смогут свободно и самостоятельно ориентироваться в пространстве и контактировать с окружающей их средой).
- осуществлять взаимосвязи содержания специальных коррекционных занятий по социально-бытовой ориентировке с общеобразовательными занятиями.

4. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана коррекционная программа в соответствии с учебным планом.

На изучение курса «Социально-бытовая ориентировка» в средней школе отводится следующее количество часов: 5, 6, 7,8,9 класс – по 1 часу в неделю (34 часа за год).

Содержание учебного предмета, курса

1.Наименование разделов учебной программы

Программа по социально-бытовой ориентировке включает следующие разделы:

Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало и завершение учебного года.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и гармоничное развитие человека. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Гендерные особенности репродуктивной деятельности человека. Здоровый образ жизни и безопасность — основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их безопасности. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика. Формирование женственности и мужественности. Санитарно-гигиенические процедуры.

Одежда и обувь. Виды одежды. Уход за сезонной одеждой. Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения. Фасон и цвет одежды. Повседневный уход за одеждой и обувью. Современная мода для мальчиков и девочек. Подбор одежды с учетом индивидуальных особенностей. Создание собственного имиджа. Уход за одеждой, в зависимости от материала изготовления. Устройство утюга/ отпаривателя/ гладильного пресса. Приемы глажения одежды из разных материалов. Глажение одежды с принтом и объемной вышивкой. Приемы застегивания пуговиц, молний, кнопок, крючков без визуального контроля. Ремонт одежды. Штопка. Средства для ухода за кожаной обувью. Чистка обуви.

Питание. Правила техники безопасности при эксплуатации плиты, кухонных приборов и электротехники. Тифлотехнические средства, используемые в приготовлении пищи. Об-

работка продуктов, приборы и правила употребления разных продуктов в режимных процессах. Калорийность продуктов питания. Приготовление курицы с рисом в духовом шкафу, запеченного картофеля, тушеной капусты, сырного супа. Для завтраков – сложных молочных каш, сырников. Приготовление пирожных без выпечки «Картошка», торта «Манник», простых бисквитов для организации классных чаепитий. Правила посещения объектов общественного питания (столовая, кафе, ресторан, пиццерия, кофейня, пельменные, «Фастфуды» и др.). Культура поведения в местах общественного питания. Правила сервировки стола для себя, семьи и гостей (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, перекусы). Расположение гостей и близких за праздничным столом. Культура приема пищи разной консистенции дома, на улице в общественных местах. Этикет за обеденным столом (правила поведения за столом, что, как и чем едят, сервировка и приборы, тематика и культура общения). Продуктовые подарки. Питание девочек и мальчиков в предпубертатный и пубертатный периоды. Витамины в продуктах питания.

Жилище. Бытовая химия. Основные средства бытовой химии. Средства для уборки жилых помещений и условия их хранения. Санитарная уборка ванн и туалетных помещений. Техника безопасности при работе с бытовой химией. Сухая уборка помещений. Необходимость поддержания порядка. Влажная уборка помещений. Определение необходимости уборки. Мытье пола. Замена постельного белья. Застилание кровати.

Семья. Устройство семьи. Особенности формирования и типы современных семей. Общение в семье. Умение владеть собой. Психология межличностных отношений. Бытовые конфликты и способы их разрешения. Поведение в семейных конфликтах. Семейный бюджет.

Коммуникативная культура. Совершенствование средств невербальной коммуникации (сдержанная поза, адекватность и умеренность жестикюляции, поворот головы и туловища к говорящему при общении с людьми и публичных выступлениях), обучение их использованию в различных социально-бытовых ситуациях. Особенности виртуального и реального общения со зрячими сверстниками. Взаимодействие со знакомыми и незнакомыми зрячими, оказывающими помощь по сопровождению. Умение обращаться за помощью при пользовании социальными объектами и общественным транспортом. Умение адекватно запрашивать нужную информацию. Деловой этикет. Культура общения со специалистами МСЭКа и СОБЕСа. Индивидуальная подпись и ее назначение. Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи. Особенности общения между юношами и девушками. Стрессы, в т.ч. обусловленные отсутствием или глубоким нарушением зрения, душевные кризисы, в т.ч. обусловленные неадекватным отношением к нарушению.

Транспорт. Безопасность на дорогах. Расчет времени стоимости и времени пути по заданному маршруту. Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программы «Ту-ту», «Яндекс-карты» и другие и особенности их использования без визуального контроля. Виды транспорта. Различение видов транспорта на слух. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого этикета в транспорте.

Торговля. Определители купюр. Определение номинала купюр с помощью программ на мобильном устройстве. Особенности использования этих программ без визуального контроля. Безналичный расчет. Использование «ApplePay», «MirPay» и «GooglePay». Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Культура поведения в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров. Определение срока годности продуктов. Определение местоположения кассы. Экскурсия в продовольственный магазин. Самостоятельный выбор и покупка товара в продовольственном магазине. Выбор и примерка одежды на рынке и в торговом центре.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Оказание первой помощи при обмороках и солнечных ударах. Содержимое домашней аптечки, назначение и правила приме-

нения лекарственных средств. Оказание первой помощи при порезах, ожогах и ушибах, растяжениях. Оказание помощи при ранениях (наложение повязки на рану, наклеивание антисептического пластыря на поврежденное место). Профилактика конъюнктивитов и глазных инфекций. Соблюдение рекомендаций врача-офтальмолога. Тонометры и глюкометры. Регулярное измерение артериального давления и сахара. Контроль массы тела в домашних условиях.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Стандартная клавиатура (смартфон, терминалы, банкоматы). Мессенджеры. Использование программ определения купюр «TapTapSee», программой «BeMyEyes», «Опиши мне» и др. Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, оплаты мобильной связи.

Выбор профессии и трудоустройство. Известные и знаменитые люди с нарушениями зрения, которые смогли стать успешными и достигнуть высоких результатов в своих профессиях: музыканты, политики и т.д. Примеры трудоустройства выпускников школы. Статистика поступлений и выбор учебных заведений выпускниками школы. Тест «Выбор профессии». Выбор направления будущего трудоустройства. Трудоустройство инвалидов и подростков в Российской Федерации. Сайты поиска работ. Просмотр возможных вакансий. Формирование мотивации и желания работать.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

овладение первоначальными навыками адаптации в изменяющемся мире;

уровень положительного отношения к предмету «Социально-бытовая ориентировка»;

познавательные мотивы учебной деятельности, понимание того, как знания и умения, приобретаемые на занятиях, могут быть полезны в жизни;

представление о личной ответственности за свои поступки на основе понимания их последствий;

этические чувства и нормы на основе представлений о взаимоотношениях людей в семье, семейных традициях, своей родословной, осознания ценностей дружбы, согласия, взаимопомощи;

способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками на основе взаимодействия при выполнении совместных заданий, в том числе учебных проектов;

установка на безопасный, здоровый образ жизни на основе представлений о режиме дня, правилах личной гигиены, правилах безопасного поведения в быту, на улице.

Прогнозируемые результаты Учащиеся научатся: К концу учебного года учащиеся должны уметь: правильно ухаживать за своим телом; знать правила закаливания организма; готовить овощные блюда, сервировать стол, пользоваться столовыми приборами; выполнять различные виды труда в семье, быть чутким, внимательным к окружающим; вести себя в обществе, подчиняться правилам поведения, уважать окружающих; ухаживать за обувью и одеждой, пользоваться стиральной машиной, пылесосом, убирать помещение; знать правила поведения в общественных местах; знать виды продовольствия, виды и стоимости товаров, порядок приобретения товаров, правила поведения при покупке товаров; уметь пользоваться расписанием движения транспорта, кассой - автоматом; уметь ухаживать за комнатными цветами

Специальная адаптация рабочей программы

1. Освещенность рабочего места подбирается индивидуально в соответствии с особенностями реактивности зрительной системы ребёнка.
2. Оптимальное расстояние от глаз наглядного материала – 20-30 см.
3. Длительность зрительной работы должна учитывать эргономические особенности глаза. В перерывах для отдыха – визуальная фиксация удаленных объектов, способствующая уменьшению напряжению аккомодации, или же адаптация к белому фону средней яркости.
4. Определенные требования предъявляются к наглядному материалу.
 - ✓ Изображения на рисунках должны иметь оптимальные пространственные и временные характеристики (яркость, контраст, цвет, структура, соотношения элементов, время экспозиции и т.д.).
 - ✓ Важно ограничивать информационную емкость изображений и сюжетных ситуаций с целью исключения избыточности, затрудняющей опознание.
 - ✓ Имеют значение количество и плотность изображений, степень их расчлененности.
 - ✓ Каждое изображение должно иметь четкий контур, высокий контраст (до 60-100%); его угловые размеры подбираются индивидуально в зависимости от остроты зрения и состояния поля зрения.
 - ✓ Хроматические объекты должны иметь насыщенные цвета.

3. Система оценки планируемых результатов

Характеристика словесной оценки (оценочное суждение)

Словесная оценка есть краткая характеристика результатов учебного труда школьников. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося.

Оценочное суждение сопровождает любую отметку в качестве заключения по существу работы, раскрывающего как положительные, так и отрицательные ее стороны, а также пути устранения недочетов и ошибок. Поэтому выявление знаний только через устную речь нельзя признать полным и объективным.

На занятиях по СБО используются предварительный, текущий и итоговый контроль: Предварительная проверка, как знаний, так и умений проводится в начале учебного года или перед изучением новой темы. Она служит выявлению исходного уровня учащихся, на который можно опереться при изучении нового материала, а также для выявления того учебного материала, который слабо усвоен и требует повторения.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся выполнять задания, связанные с изучаемой темой, самостоятельно и какие трудности они при этом испытывают. Текущий контроль осуществляется в процессе рассказа учащимися хода выполнения ими задания, учета ответов учащихся в процессе закрепления и повторения изученного материала, анализа результатов их практической деятельности и т.п. По итогам текущей проверки педагог может сделать вывод о возможности продолжения изучения темы или о необходимости дополнительных разъяснений.

Итоговый контроль позволяет проверить знания и умения учащихся после изучения раздела или разделов в конце учебной четверти или учебного года. Итоговый контроль включают задания и вопросы из разных разделов курса СБО, позволяющие проверить как теоретические знания, так и практические умения.

2026/27учебный год

Предмет социально бытовая ориентировка

Класс: 8 «В»

Учитель: Баранова И.М.

Количество часов всего: 34, в неделю 1час

Плановых практических работ: 15, тестов 4

Планирование составлено на основе АООП ООО.

Материально-техническое оснащение: компьютер, ксерокс, наглядные пособия.

Поурочно- тематический план представлен в виде следующей таблицы

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Виды и формы контроля
1	Диагностика	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
2	Здоровый образ жизни и гармоничное развитие человека. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	Занятие открытия нового знания 1 час	текущий
3	Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Гендерные особенности репродуктивной деятельности человека.	Занятие открытия нового знания 1 час	текущий
4	Здоровый образ жизни и безопасность — основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их безопасности.	Занятие введения новых знаний 1 час	текущий
5	Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика. Формирование женственности и мужественности. Санитарно-гигиенические процедуры.	Занятие-практикум 1 час	Текущий Практическая работа

6	Виды одежды. Уход за сезонной одеждой. Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения. Фасон и цвет одежды.	Занятие введения новых знаний 1 час	текущий
7	Повседневный уход за одеждой и обувью. Современная мода для мальчиков и девочек. Подбор одежды с учетом индивидуальных особенностей. Создание собственного имиджа.	Занятие введения новых знаний 1 час	Текущий Практическая работа
8	Уход за одеждой, в зависимости от материала изготовления. Устройство утюга/отпаривателя/ гладильного пресса. Приемы глажения одежды из разных материалов. Глажение одежды с принтом и объемной вышивкой.	Занятие введения новых знаний 1 час	Текущий Практическая работа
9	Приемы застегивания пуговиц, молний, кнопок, крючков без визуального контроля. Ремонт одежды. Штопка. Средства для ухода за кожаной обувью. Чистка обуви.	Занятие введения новых знаний 1 час	текущий
10	Правила техники безопасности при эксплуатации плиты, кухонных приборов и электротехники. Тифлотехнические средства, используемые в приготовлении пищи. Обработка продуктов, приборы и правила употребления разных продуктов в режимных процессах.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
11	Калорийность продуктов питания. Приготовление курицы с рисом в духовом шкафу, запеченного картофеля, тушеной капусты, сырного супа. Для завтраков – сложных молочных каш, сырников.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
12	Приготовление пирожных без выпечки «Картошка», торта «Манник», простых бисквитов для организации классных чаепитий. Правила посещения объектов общественного питания (столовая, кафе, ресторан, пиццерия, кофейня, пельменные, «Фастфуды» и др.).	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
13	Культура поведения в местах общественного питания. Правила сервировки стола для себя, семьи и гостей (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, перекусы).	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
14	Расположение гостей и близких за праздничным столом. Культура приема пищи разной консистенции дома, на	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа

	улице в общественных местах.		
15	Этикет за обеденным столом (правила поведения за столом, что, как и чем едят, сервировка и приборы, тематика и культура общения).	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
16	Продуктовые подарки. Питание девочек и мальчиков в предпубертатный и пубертатный периоды. Витамины в продуктах питания.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
17	Бытовая химия. Основные средства бытовой химии. Средства для уборки жилых помещений и условия их хранения. Санитарная уборка ванн и туалетных помещений.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
18	Техника безопасности при работе с бытовой химией. Сухая уборка помещения. Необходимость поддержания порядка.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
19	Влажная уборка помещений. Определение необходимости уборки. Мытье пола. Замена постельного белья. Застилание кровати.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
20	Устройство семьи. Особенности формирования и типы современных семей. Общение в семье.	Занятие-практикум 1 час	текущий
21	Бытовые конфликты и способы их разрешения. Поведение в семейных конфликтах. Семейный бюджет.		Текущий (тест)
22	Совершенствование средств невербальной коммуникации (сдержанная поза, адекватность и умеренность жестикуляции, поворот головы и туловища к говорящему при общении с людьми и публичных выступлениях), обучение их использованию в различных социально-бытовых ситуациях. Особенности виртуального и реального общения со зрячими сверстниками.	Занятие-практикум 1 час	текущий Практическая работа
23	Деловой этикет. Культура общения со специалистами МСЭКа и СОБЕСа. Индивидуальная подпись и ее назначение. Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи.	Занятие-практикум 1 час	текущий
24	Безопасность на дорогах.	Занятие-рефлексия	текущий

		1 час	
25	Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программы «Ту-ту», «Яндекс-карты» и другие и особенности их использования без визуального контроля.	Занятие рефлексия 1 час	текущий
26	Определители купюр. Определение номинала купюр с помощью программ на мобильном устройстве. Особенности использования этих программ без визуального контроля. Безналичный расчет. Использование «ApplePay», «MirPay»	Занятие-игра 1 час	Текущий (тест)
27	Медицинская помощь. Оказание первой помощи при обмороках и солнечных ударах. Содержимое домашней аптечки, назначение и правила применения лекарственных средств.	Занятие - рефлексия 1 час	текущий
28	Профилактика конъюнктивитов и глазных инфекций. Соблюдение рекомендаций врача-офтальмолога. Тонометры и глюкометры.	Занятие рефлексия 1 час	текущий
29	Регулярное измерение артериального давления и сахара. Контроль массы тела в домашних условиях.	Занятие-практикум, 1 час	текущий
30	Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа.	Занятие рефлексия 1 час	Текущий (тест)
31	Мессенджеры. Использование программ определения купюр «TapTapSee», программой «BeMyEyes», «Опиши мне» и др.	Занятие рефлексия 1 час	тематический (тест)
32	Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, оплаты мобильной связи.	Занятие рефлексия 1 час	тематический (тест)
33	Примеры трудоустройства выпускников школы. Статистика поступлений и выбор учебных заведений выпускниками школы.	Занятие рефлексия 1 час	текущий
34	. Тест «Выбор профессии». Выбор направления будущего трудоустройства. Трудоустройство инвалидов и подростков в Российской Федерации. Просмотр возможных вакансий.	Занятие рефлексия 1 час	