

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 от 05.06.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающего курса

«Социально-бытовая ориентировка»

для обучающихся с ОВЗ 5 «Г» 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. посылить 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.

Цели 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. Нормативные акты 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 класс – 1 час в неделю (34 часа за год)

Содержание учебного предмета, курса

1.Наименование разделов учебной программы

Программа по социально-бытовой ориентировке включает следующие разделы:

Выявление имеющихся у обучающихся умений и навыков социально-бытовой ориентировки. Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки, предусмотренных программой основной школы.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Изменения в организме мальчиков и девочек в предпубертатный периоды. Уход за зубами, волосами, глазами. Уход за телом. Навыки ухода за телом. Средства личной гигиены для мальчиков и девочек. Особенности ухода за ногтями для мальчиков и девочек. Уход за ногами. Формирование женственности и мужественности посредством создания внешнего образа. Санитарно-гигиенические процедуры. Профилактика потливости. Профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний. Хранение и использование средств личной гигиены. Использование косметических средств по уходу и парфюмерии для мальчиков и девочек.

Одежда и обувь. Виды одежды. Назначение одежды, ее соответствие сезону, назначению. Фасон и цвет одежды. Повседневный уход за одеждой и обувью. Хранение и сортировка одежды и обуви. Чистка одежды сухой щеткой. Сезонность одежды. Хранение одежды и обуви. Приемы застегивания пуговиц и молний без визуального контроля. Средства для ухода за обувью. Определение необходимости ремонта одежды. Мытье обуви. Ремонт одежды (пришивание пуговиц).

Питание. Продукты питания. Основные продукты питания: их названия, отличия по внешнему виду, вкусу, запаху. Группы продуктов: овощи, фрукты, мясные, рыбные, молочные, мучные, хлебобулочные. Продукты животного и растительного происхождения. Признаки свежих и испорченных продуктов. Условия хранения продуктов. Продукты, которые обязательно нужно хранить в холодильнике. Способы

размещения продуктов в холодильнике. Действие продуктов на организм. Правила обработки овощей, фруктов, ягод. Извлечение продуктов из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей и фруктов. Способы отмеривания нужного количества продуктов: мерной ложкой, чашкой, стаканом, взвешиванием. Посуда. Названия предметов посуды и их назначение, виды посуды (кухонная, столовая, чайная), столовые приборы (ложка чайная, ложка столовая, вилка, нож), правила и последовательность сервировки стола к завтраку, обеду, ужину, способы хранения посуды и столовых приборов. Тифлотехнические средства, используемые в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.). Культура питания. Режим питания, и правила приема пищи. Культура поведения за столом.

Жилище. Сухая уборка квартиры пылесосом. Вытирание пыли. Уход за комнатными растениями. Застилание постели. Смена постельного белья.

Семья. Члены семьи. Распределение домашних обязанностей. Посильная помощь близким. Профессиональная и учебная деятельность членов семьи. Уход за домашними животными. Досуг семьи. Семейные новогодние традиции.

Коммуникативная культура. Преодоление навязчивых движений. Общение. Вежливость и культура диалога. Особенности общения со сверстниками и детьми младшего возраста. Формы обращения с просьбой к сверстнику и взрослому. Уход за младшими членами семьи. Правила поведения в общественных местах при посещении кинотеатра, музея, библиотеки.

Транспорт. Виды транспорта. Различение видов транспорта на слух. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого этикета в транспорте. Профессии людей в транспортных предприятиях.

Торговля. Назначение денег. Различение российских монет и банкнот. Основные виды денежных расчетов. Предприятия торговли. Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров. Определение местоположения кассы. Оплата наличными и безналичными деньгами.

Медицина. Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Специализация врачей. Государственные и частные поликлиники. Посещение поликлиники. Вызов врача.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Мессенджеры.

Занятия организуются таким образом, чтобы дети имели возможность наблюдать за действиями взрослых и принимали участие в них.

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

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.

2026/2027 учебный год

Предмет: социально бытовая ориентировка

Класс: 5 г

Учитель: Клевцова Е.В.

Количество часов всего: 34, в неделю 1

Планирование составлено на основе основной образовательной программы основного общего образования ФГОС 3 поколения, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22.

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

Поурочное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР	Форма проведения занятия
1	Диагностика	1		Тестирование
2	Основы здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Изменения в организме мальчиков и девочек в предпубертатный периоды.	1		Лекция
3	Санитарно-гигиенические процедуры. Профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний.	1		Лекция
4	Использование косметических средств по уходу и парфюмерии для мальчиков и девочек	1	https://www.youtube.com/watch?v=Vxt7q9IA8Zk	Беседа
5	Виды одежды. Назначение одежды, ее соответствие сезону, назначению. Фасон и цвет одежды	1		Беседа
6	Культура быта и обстановка в квартире	1		Беседа
7	Сухая уборка квартиры пылесосом.	1		Рассказ
8	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия	1	https://infourok.ru/konspekt-urokasbo-po-teme-uhod-za-mebelyu-v-zavisimosti-ot-eyo-pokritiya-2209244.html	Беседа
9	Продукты питания.	1		Лекция
10	Основные продукты питания: их названия, отличия по внешнему виду, вкусу, запаху.	1		Лекция
11	Группы продуктов: овощи, фрукты, мясные, рыбные, молочные, мучные, хлебобулочные. Продукты животного и растительного происхождения.	1		Беседа
12	Признаки свежих и испорченных продуктов. Условия хранения продуктов.	1		Беседа
13	Действие продуктов на организм. Правила обработки овощей, фруктов, ягод.	1		Беседа
14	Извлечение продуктов из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей и фруктов.	1		Беседа
15	Способы отмеривания нужного количества продуктов: мерной ложкой, чашкой, стаканом, взвешиванием.	1		Рассказ
16	Посуда. Названия предметов посуды и их назначение, виды посуды (кухонная, столовая, чайная), столовые приборы (ложка чайная, ложка столовая, вилка, нож), правила и последовательность сервировки стола к завтраку, обеду, ужину, способы хранения посуды и столовых приборов	1	https://studyinrussia.ru/life-in-russia/life-conditions/russian-food/	Рассказ
17	Культура питания. Тифлотехнические средства, используемые в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.).	1		Рассказ
18	Режим питания, и правила приема пищи. Культура поведения за столом.	1		Рассказ
19	Сухая уборка квартиры пылесосом. Вытирание пыли.	1		Беседа
20	Члены семьи. Распределение домашних обязанностей. Посильная помощь близким	1		Беседа

21	Досуг семьи. Семейные новогодние традиции.	1		Лекция
22	Преодоление навязчивых движений. Общение	1	https://kopilkaurokov.ru/russkiyYazik/prochee/urok-po-kul-turie-riechievogho-obshchieniia-spasibo-pozhaluista-zdravstvuitie	Беседа
23	Вежливость и культура диалога. Особенности общения со сверстниками и детьми младшего возраста			Беседа
24	Правила поведения в общественных местах при посещении кинотеатра, музея, библиотеки.	1		Практикум
25	Виды транспорта. Различение видов транспорта на слух. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте	1		Беседа
26	Профессии людей в транспортных предприятиях.	1	https://studizba.com/lectures/61-psihiologiya/993-tiflopsihiologiya/18309-vospriyatie-slepyh-i-slabovidyaschih.html	Беседа
27	Назначение денег. Различение российских монет и банкнот. Основные виды денежных расчетов.	1		Беседа
28	Предприятия торговли. Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров..	1		Беседа
29	Размещение товаров в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров.	1		Беседа
30	Определение местоположения кассы. Оплата наличными и безналичными деньгами	1		Беседа
31	Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Специализация врачей.	1		Беседа
32	Государственные и частные поликлиники. Посещение поликлиники. Вызов врача.	1		Беседа
33	Основные виды средств связи.	1	https://culture29.ru/experts/digest/273/	Беседа
34	Мобильные устройства. Мессенджеры.	1		Беседа
	Всего	34 часа		