

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»  
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»  
на заседании МСШ  
протокол №1  
от 26.08.2024 г.  
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И

«Принято»  
педагогическим  
советом  
протокол №1  
от 27.08. 2024 г.  
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»  
приказ по школе №151  
от 30.08.2024г.  
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа  
учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»  
адаптированной основной общеобразовательной программы  
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья  
(умственная отсталость)

г. Костомукша, 2024 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении рабочей программы по социально-бытовой ориентировке в 10-11 классах учтены и использованы следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 вариант), утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида. Под редакцией А. М. Щербаковой, Н. М. Платоновой. М. «ВЛАДОС» 2006. — 331 с. — (Коррекционная педагогика).
- Программа по СБО для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. 5-9 классы. Авторы программы Аксёнова А. А., Антропов А. П., Бгажнокова И. М.; М. «Просвещение» 2017.
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10.07.2015;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 2 имени А. С. Пушкина»
- Положение о рабочей программе.

Программа по социально-бытовой ориентировке в 10-11 классах составлена с учетом всех особенностей познавательной деятельности умственно отсталых учащихся и обеспечивает их подготовку к самостоятельной жизни, хозяйственно-бытовому труду. Направлена на формирование у них знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня развития культуры поведения и отношений в семье.

Соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, в 10-11 классах учащиеся продолжают изучение тем, включенных в программы для 5-9 классов. Программа построена по тому же принципу: опора на имеющиеся знания и умения и навыки, формирование на их базе новых, с расширением и углублением изученных ранее тем. Содержание программного материала обусловлено реалиями жизни, окружающими учащимися. В связи с этим учитель может исключить какие-то темы как неактуальные для данного региона и внести свои. Объем знаний, которыми необходимо вооружить учащихся, определен в учебной программе, но он может быть несколько расширен и углублен или уменьшен в зависимости от состава учащихся, условий обучения и социума, в котором они проживают. Изменения могут вноситься как в разделы программы, так и в отдельные темы.

**Цель** изучения социально-бытовой ориентировки в 10-11 классах заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

### **Задачи:**

- овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

## **Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

### **10 КЛАСС**

#### **Личная гигиена и здоровье**

##### **Охрана здоровья**

Личная гигиена и здоровье.

- Здоровый образ жизни – требование современного общества.
- Особенности личной гигиены в жизни подростка.
- Гигиенические правила для девушек.
- Гигиенические правила для юношей.
- Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).
- Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела.
- Особенности ухода за кожей головы, волосами.
- Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.
- Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Охрана здоровья.

- Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер.
- Функции основных врачей-специалистов.

##### **Практические работы**

- Мытьё тела и волос под присмотром взрослых.
- Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учётом их состояния (жирные, сухие, нормальные).

##### **Одежда и обувь**

Одежда.

- Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лён, шёлк и др.).
- Преимущества и недостатки разных видов тканей.

Уход за одеждой.

- Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.
- Правила ухода за изделиями, изготовленными из хлопчатобумажных и трикотажных тканей.
- Ручная и машинная стирка изделий из хлопчатобумажных и трикотажных тканей.
- Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.
- Правила сушки изделий из хлопчатобумажных и трикотажных тканей.
- Чтение условных обозначений на этикетках по глажению белья.
- Правила и приёмы глажения изделий из хлопчатобумажных и трикотажных тканей.
- Сухое глажение и глажение с паром.
- Значение продления срока служения одежды.
- Виды штопки, наложение заплат.

Выбор и покупка одежды.

- Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.
- Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

- Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

#### Обувь.

- Выбор и покупка обуви в соответствии с её назначением и размером.
- Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран.
- Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность.
- Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.
- Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

#### Предприятия бытового обслуживания.

- Прачечная. Назначение. Виды услуг. Прейскурант.
- Правила пользования прачечной.

#### **Практические работы.**

- Стирка мелких изделий из белой и цветной хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины, соблюдение правила безопасности в работе.
- Стирка трикотажных изделий в ручную.
- Глажение изделий, изготовленных из хлопчатобумажных и трикотажных тканей.
- Экскурсия в прачечную, знакомство со стоимостью услуг; прейскурантом на определённые виды стирки.
- Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.
- Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

#### **Питание**

##### Организация питания семьи.

- Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

##### Магазины по продаже продуктов питания.

- Основные отделы в продуктовых магазинах.
- Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).
- Специализированные магазины.
- Виды товаров: фасованные, на вес, в разлив.
- Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).
- Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).
- Стоимость продуктов питания.
- Расчёт стоимости товаров на вес и разлив.

##### Завтрак.

- Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.
- Горячий завтрак. Составление меню для горячего завтрака. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.
- Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.
- Напитки для завтрака.
- Составление меню для завтрака: отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака; стоимость и расчёт продуктов для завтрака; посуда для завтрака; сервировка стола.
- Приготовление блюд для завтрака.

##### Обед.

- Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление.
- Салаты с рыбой и мясом: составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.
- Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.
- Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.
- Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.
- Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.
- Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчёт продуктов для обеда.

#### Ужин.

- Холодный ужин: составление меню; отбор продуктов; стоимость и расчёт продуктов.
- Горячий ужин: составление меню; отбор продуктов; стоимость и расчёт продуктов.
- Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.

#### **Практические работы**

- Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами.
- Чтение рецептов и подбор продуктов.
- Приготовление простых и сложных бутербродов.
- Приготовление молочной каши и каши на воде.
- Приготовление омлета.
- Приготовление щей из свежей капусты.
- Приготовление котлет из готового фарша.
- Приготовление отварной рыбы.
- Приготовление гарнира.
- Соблюдение правил безопасности при работе с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

#### **Семья**

##### Семейный досуг.

- Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров и т. д.
- Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций и др.
- Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

##### Отдых.

- Отдых и его разновидности.
- Необходимость разумной смены работы и отдыха.
- Отдых и бездеятельность.
- Летний отдых.
- Виды проведения летнего отдыха, его планирование.
- Бюджет отдыха.
- Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

#### **Практические работы**

- Упражнение в подсчёте бюджета предстоящего отдыха.

- Упражнение в планировании летнего отдыха.

## **Жилище**

Общее представление о доме.

- Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.
- Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.
- Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами.
- Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах.
- Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

Планировка жилища.

- Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухня.

- Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.
- Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильная камера, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь.

- Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения.
- Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства.
- Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены.
- Столовые приборы: назначение, правила ухода.
- Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное бельё.

- Виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение.
- Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Кухонная мебель.

- Виды кухонной мебели.
- Правила ухода и содержание.

Уход за кухней.

- Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.
- Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещения.
- Правила техники безопасности использования электробытовых приборов.
- Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

## ***Практические работы***

- Сухая и влажная уборка кухонного помещения.

## **Транспорт**

Городской транспорт.

- Виды городского транспорта.
- Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта.
- Правила поведения в городском транспорте.

Пригородный транспорт.

- Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.
- Примерная стоимость проезда до разных пунктов.

- Формы приобретения билетов.
- Расписание.

#### ***Практические работы***

- Проезд на городском транспорте до разных пунктов.
- Упражнение в вызове такси.

#### **Средства связи**

Почта.

- Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли).
- Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью).
- Правила и стоимость отправления.

#### ***Практические работы***

- Экскурсия на почту.
- Заполнение бланков на отправку бандероли, посылки.
- Упаковка бандероли, посылки.
- Определение стоимости отправки простых и ценных посылок.

#### **Учреждения, организации и предприятия**

Образовательные учреждения.

- Дошкольные образовательные учреждения
- Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.

Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

- Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

#### ***Практическая работа***

- Экскурсия на промышленное предприятие для ознакомления с его деятельностью и основными профессиями.
- Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМИ УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **10 КЛАСС**

#### **Личная гигиена и здоровье**

##### **Охрана здоровья**

***Знать:***

- правила личной гигиены девушки и юноши;
- виды средств личной гигиены;
- правила ухода за кожей тела;
- правила ухода за кожей головы и волосами.

***Уметь:***

- определить тип кожи и волос;
- подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;
- правильно ухаживать за кожей тела, кожей головы и волосами.

#### **Одежда и обувь**

***Знать:***

- особенности стирки изделий из цветной и белой хлопчатобумажной ткани;
- особенности стирки изделий из трикотажной ткани;
- правила пользования моющими средствами;
- устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при стирке одежды в ручную и с помощью стиральной машины;

- санитарно-гигиенические требования, последовательность, особенности глажения одежды из хлопчатобумажных и трикотажных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей;
- назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную.

**Уметь:**

- стирать хлопчатобумажные и трикотажные изделия в ручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и бельё;
- выбирать одежду при покупке в соответствии с назначением и необходимым размером;
- выбрать обувь при покупке в соответствии с её назначением и размером.

**Питание**

**Знать:**

- виды питания, их особенности;
- значение первых, вторых блюд;
- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

**Уметь:**

- пользоваться механическими и электробытовыми приборами (электромясорубкой, тёркой, миксером);
- приготовить завтрак по рецепту из доступных по цене продуктов;
- приготовить обед по рецепту из доступных по цене продуктов;
- приготовить ужин по рецепту из доступных по цене продуктов;
- составить меню завтрака, обеда, ужина на день.

**Семья**

**Знать:**

- виды досуговой деятельности;
- разновидности отдыха;
- правила подготовки к летнему отдыху.

**Уметь:**

- организовать досуговую деятельность;
- чередовать работу и отдых;
- рассчитать расходы на предстоящий отдых;
- организовать подготовку к летнему отдыху.

**Жилище**

**Знать:**

- правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме;
- правила проживания в собственном и многоквартирном доме;
- компанию, осуществляющие управление многоквартирным домом;
- виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах;
- виды и назначения жилых комнат и нежилых помещений;
- назначение, правила использования и ухода кухонных электробытовых приборов;
- виды кухонной посуды;
- правила ухода за кухонной посудой;
- назначение столовых приборов и правила ухода за ними;
- санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью;
- виды и назначение кухонного белья;
- виды кухонной мебели;
- правила ухода и содержания кухонной мебелию.

**Уметь:**

- выполнять сухую и влажную уборку кухонного помещения;
- мыть зеркала и стёкла;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства.

**Транспорт****Знать:**

- виды и функции городского транспорта;
- виды и функции пригородного транспорта;
- примерную стоимость проезда в зависимости от вида транспорта;

**Уметь:**

- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты в городском транспорте;
- приобретать билеты в пригородных кассах;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;
- ознакомиться с правилами пользования городским и пригородным транспортом;
- выполнять правила безопасности во время поездки в транспорте.

**Средства связи****Знать:**

- перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке;
- максимальный вес почтовых отправлений;
- виды и способы упаковок;
- виды почтовых отправлений.

**Уметь:**

- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки;
- составить опись посылаемых предметов;
- упаковать бандероль, посылку в твёрдой упаковке;
- определить стоимость почтовых отправлений.

**Учреждения, организации и учреждения****Знать:**

- местонахождение ближайшего промышленного предприятия;
- названия цехов, отделов, рабочих специальностей;
- виды выпускаемой продукции.

**Уметь:**

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

**Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»****11 КЛАСС****Личная гигиена и здоровье (4 часа)****Охрана здоровья****Личная гигиена и здоровье**

- Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей.
- Значение косметики для девушек и юношей.
- Правила и приёмы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра, природные средства.
- Значение здоровья для жизни и деятельности человека: здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья; значение

физических упражнений в режиме дня; соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями).

- Средства и способы сбережения здоровья: воспитание воли, целеустремлённости, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности.

Охрана здоровья.

- Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная.
- Полис обязательного медицинского страхования.
- Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования.
- Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

### ***Практические работы***

- Упражнение в протирании кожи лица.
- Упражнение в подборе лосьона.
- Упражнение в нанесении крема, пудры, с учётом состояния кожи.
- Упражнение в приготовлении и использовании масок из фруктов и овощей.

### **Одежда и обувь (8 часов)**

Уход за одеждой.

- Особенности ухода за изделиями, изготовленными из шерстяных и синтетических тканей.
- Ручная и машинная стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.
- Правила сушки шерстяных и синтетических изделий.
- Правила и приёмы глажения шерстяных и синтетических изделий.

История возникновения одежды.

- Одежда разных эпох.
- Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Национальная одежда.

Уход за обувью.

- Правила ухода за обувью, изготовленной из кожи (натуральной и искусственной), нубука, замши, текстиля.
- Ремонт обуви в специализированных мастерских.

Предприятия бытового обслуживания.

- Химчистка: знакомство с предприятием и правила пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.

История появления обуви.

- Обувь в разные исторические времена.

Национальная обувь.

### ***Практические работы***

- Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка.
- Глажение изделий из шерстяных и синтетических тканей.
- Чистка обуви, изготовленной из кожи (натуральной и искусственной), нубука.
- Экскурсия в химчистку, знакомство с правилами приёма изделий и выдачи их, с прейскурантом на чистку определённого вида изделий.

### **Питание (14 часов)**

Изделия из теста.

- Виды теста: дрожжевое, слоёное, песочное.
- Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье.
- Составление и запись рецептов изделий из теста.
- Приготовление оладий и блинов, изделий из недрожжевого и дрожжевого теста.
- Приготовление печенья.

Домашние заготовки.

- Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.
- Глубокая заморозка овощей и фруктов.
- Консервирование продуктов.
- Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.
- Правила первой помощи при отравлении.
- Варенье из ягод и фруктов.

Рынки.

- Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.
- Основное отличие рынка от магазина.

### ***Практические работы***

- Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.
- Приготовление дрожжевого и бездрожжевого теста, выпечка оладий, блинов.
- Приготовление печенья.
- Приготовление варенья из ягод, фруктов.
- Нарезка зелени и фруктов для заморозки.
- Посещение рынка.

### **Семья (5 часов)**

Экономика домашнего хозяйства.

- Бюджет семьи.
- Виды и источники дохода.
- Определение суммы доходов семьи на месяц.
- Основные статьи расходов.
- Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.
- Планирование дорогостоящих покупок.
- Значение и способы экономии расходов.
- Назначение сбережений.
- Виды вкладов и банки.

### ***Практические работы***

- Упражнение в планировании суммы доходов семьи на месяц.
- Упражнение в планировании расходов на месяц по отдельным статьям.
- Упражнение в планировании дорогостоящих покупок.
- Посещение банков.

### **Жилище (10 часов)**

Ванная комната.

- Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.
- Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузка).
- Режимы стирки, температурные режимы.
- Условные обозначения на стиральных машинах.
- Характеристики разных видов стиральных машин.
- Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).
- Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).
- Правила пользования стиральными машинами.
- Стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.
- Техника безопасности при использовании стиральных средств.

- Влажная уборка ванной комнаты.
- Санузел.
- Влажная уборка санузла.
  - Чистящие средства, используемые при уборке санузла.
  - Техника безопасности при использовании чистящих средств.

### ***Практические работы***

- Влажная уборка ванной комнаты.
- Влажная уборка санузла.
- Посещение магазина электробытовой техники.

### **Транспорт (3 часа)**

Междугородний железнодорожный транспорт.

- Вокзалы: назначение, основные службы.
- Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.
- Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности.
- Формы приобретения билетов.
- Электронные билеты.
- Виды камеры хранения багажа.
- Порядок сдачи и получения багажа.

Междугородний автотранспорт.

- Автовокзал. Его значение.
- Основные автобусные маршруты.
- Расписание движения автобусов.
- Порядок приобретения билетов.
- Стоимость проезда до пункта назначения

### ***Практические работы***

- Экскурсия на железнодорожный вокзал.
- Выбрать пункт назначения.
- Выбрать вид поезда и тип вагона.
- Определить время и место отправления.
- Рассчитать стоимость проезда на поезде в направлениях «туда и обратно» с учётом типа вагона.
- Оценить свои возможности.

### **Средства связи (2 часа)**

Телефонная связь.

- Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, спутниковая связь).
- Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека.
- Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной, беспроводной).
- Сотовые компании, тарифы.
- Культура разговора по телефону.

### **Учреждения, организации и предприятия (5 часов)**

- Исполнительные органы государственной власти города.
- Муниципальные власти (города, района). Структура, назначение.
- Отделы внутренних дел.
- Отделения пенсионного фонда.
- Налоговая инспекция.
- Паспортно-визовая служба.
- Центры социальной защиты населения.

### ***Практические работы***

- Экскурсии в местные исполнительные органы государственной власти и организации для знакомства с отделами и их возможностями оказания помощи.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **11 КЛАСС**

#### **Личная гигиена и здоровье**

##### **Охрана здоровья**

###### ***Знать:***

- правила ухода за кожей лица;
- приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею.

###### ***Уметь:***

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног;
- использовать подручные средства дополнительно к кремам и лосьонам;
- в меру пользоваться косметикой.

#### **Одежда и обувь**

###### ***Знать:***

- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий из шерстяных и синтетических тканей;
- правила ухода за обувью, изготовленной из кожи (натуральной и искусственной), нубука, замши, текстиля;
- виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

###### ***Уметь:***

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья;
- чистить обувь, изготовленную из кожи (натуральной и искусственной), нубука.

#### **Питание**

###### ***Знать:***

- виды теста;
- способы приготовления изделий из теста;
- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.

###### ***Уметь:***

- приготовить тесто (дрожжевое и недрожжевое);
- приготовить оладьи, блины;
- нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
- заготовить ягоды без тепловой обработки;
- приготовить варенье.

#### **Семья**

###### ***Знать:***

- виды и источники доходов;
- основные статьи расходов;
- значение и способы экономии расходов;
- назначение сбережений;
- виды вкладов.

###### ***Уметь:***

- определить сумму доходов семьи на месяц;
- планировать расходы семьи на месяц по отдельным статьям;
- планировать приобретение дорогостоящих покупок.

## **Жилище**

### **Знать:**

- правила и периодичность уборки санузла, ванной комнаты;
- моющие средства, используемые при уборке ванной комнаты, санузла;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке ванной комнаты и санузла.

### **Уметь:**

- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке санузла, ванной комнаты.

## **Транспорт**

### **Знать:**

- функции междугороднего железнодорожного транспорта;
- тип пассажирского вагона;
- примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб;
- виды камер хранения;
- сроки хранения багажа;
- сроки и место возврата приобретённого билета;
- функции междугороднего автотранспорта;
- основные автобусные маршруты;
- правила безопасной поездки на междугородних поездах и автобусах.

### **Уметь:**

- ориентироваться в расписании;
- определять стоимость проезда;
- приобретать билеты в ж\д кассе и кассе автовокзала;
- обращаться за справкой;
- выполнять правила безопасности при поездке на междугородних поездах и автобусах;

## **Средства связи**

### **Знать:**

- виды телефонной связи;
- правила пользования ими;
- правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной);
- сотовые компании, тарифы;
- правила культурного краткого разговора.

### **Уметь:**

- кратко объяснять причину звонка по телефону срочного вызова;
- культурно разговаривать по телефону.

## **Учреждения, организации, предприятия.**

### **Знать:**

- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;
- адрес местного исполнительного органа государственной власти;
- структуру, назначение исполнительного органа государственной власти;
- адрес отдела внутренних дел, пенсионного фонда, налоговой инспекции, паспортно-визовой службы, центра социальной защиты населения, народного образования.

### **Уметь:**

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам учреждений, организаций, предприятий.

#### **Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся**

Отметка «5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Отметка «4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Отметка «3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы.

*Нормы оценки тестирования.*

1 группа

Оценка «5» ставится, если все ответы правильные и работа выполнена самостоятельно.

Оценка «4» ставится, если допущена 1 - 2 ошибки.

Оценка «3» ставится, если допущены более 2 ошибок.

Не справился с заданием, если допущены более 3 ошибок.

Приложение. Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу «Социально-бытовая ориентировка».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026