

РАССМОТРЕНО:
на методическом объединении
протокол №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБОУ
«Красноярская школа № 5»
Е.А. Клочкова
приказ № 821 от 30.08.2022г.

Рабочая программа

Социально – бытовая ориентировка

для обучающихся с

умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени, сложными дефектами

классы: 8б, 8в, 9б, 9в.

Учителя:

Ипатова Ю.Н.

Краус О.М.

Плотникова Е.М.

Прохорова Ю.Л.

Шарыпова Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени, сложными дефектами КГБОУ «Красноярская школа № 5»

Программа по социально-бытовой ориентировке направлена на развитие личности ребенка, его потенциальных способностей и возможностей. Большое значение имеет абилитация, коррекция и адаптация каждого ребенка в современное общество, необходимость формирования компетенций в разных сферах жизнедеятельности, умения адекватно действовать, вести себя в конкретных жизненных ситуациях. Основной задачей курса СБО (социально-бытовой ориентировки) является целенаправленная подготовка к взрослой жизни, снижению уровня опеки со стороны близких и окружающих подростка людей, а также формирование максимально возможного уровня самостоятельности.

Программа по СБО является компенсаторно-адаптационной. Особое внимание обращается на ежегодное повторение тем для более глубокого закрепления учебно-познавательных, социально-трудовых, общекультурных, информационных, коммуникативных компетенций, полученных в предыдущие годы развития, что несет в себе коррекционную направленность. При этом у учащихся формируется определенная система знаний и умений — от простых к более сложным.

Программа включает в себя разделы:

- Знания о себе и гигиенические навыки.
- Питание.
- Жилище, твой дом.
- Здоровье.
- Транспорт.
- Службы быта.
- Магазины, торговля.
- Досуг, отдых.

Каждый раздел состоит из нескольких тем и содержания работы по каждой из них. Словарные слова используются для знакомства с лексикой, ее закрепления и повторения. Практическая работа, упражнения и игры используются в системе уроков по теме для усвоения, закрепления, повторения, а также проверки знаний, умений, навыков.

Словарь, практическая деятельность детей, использование наглядного материала раскрыты в прилагаемом к программе тематическом планировании. Возможности развития каждого «особого ребенка» строго индивидуальны, поэтому - программа не содержит четкого планирования, а дает лишь примерную тематику курса. Время, отведенное на изучение темы, может варьироваться в зависимости от сложности материала и степени его усвоения учениками.

Для фиксирования результатов усвоения учащимся различных разделов программы ведется контроль уровня сформированности различных компетенций учащихся. Это карта, на которых отражаются не только успехи детей на занятиях, но и их умение применять полученные компетенции в повседневной жизни.

Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Для проведения занятий и экскурсий в V-IX классах сдвоены уроки. К проведению бесед о гигиене подростков (отдельно для мальчиков и девочек) привлекаются специалисты-медики и психологи.

Учащиеся в меру своих психо- физических возможностей ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т.п., изложенные доступным детям языком четко и лаконично. Записи в тетрадях проверяются учителем после каждого занятия.

Домашние задания, как правило, задаются по теме «Питание». В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателем или дома (например, место работы родителей, их должность и т.д.).

Материал каждого урока закрепляется в практической деятельности детей, беседах, играх, экскурсиях. Контроль и учет теоретических знаний учащихся осуществляется путем бесед, устных опросов.

Исследования начального (актуального) уровня учебно-познавательных, социально-трудовых, общекультурных, информационных, коммуникативных компетенций ребенка, его способностей, возможностей и желаний педагогам и дефектологам и позволяют сделать вывод, что для каждого ученика должен быть создан индивидуальный маршрут развития личности.

В обучении таких детей невозможно ориентироваться на усвоение определенного набора компетенций, так как дети имеют ограниченную способность к восприятию и воспроизведению полученных сведений. Компетенции могут совершенствоваться как за счет увеличения объема получаемой информации, так и за счет самостоятельной деятельности. Уровни самостоятельной деятельности могут быть различными: задания могут выполняться только под руководством учителя, взрослого; частично самостоятельно или полностью самостоятельно.

При проведении уроков класс делится на 2 подгруппы для более тщательной отработки практических навыков.

Цель занятий по СБО — приспособить детей к самостоятельной практической жизни, выработать у них адекватное отношение к окружающим путем развития и воспитания положительных эмоций, правильных отношений с людьми в быту.

Задачи программы:

Формирование коммуникативной компетенции.

Расширение активного словарного запаса, развитие речи; ознакомление с различными продуктами, материалами и способами их обработки; с устройством и принципом работы инструментов и приспособлений.

Привитие общетрудовых и практических компетенций.

Привитие навыков культуры труда: учить планировать свою работу и организовывать рабочее место, выполнять работу качественно и аккуратно, анализировать результаты своей работы.

Формирование личностной компетенции.

Прививать учащимся самостоятельность в работе с инструментами, необходимыми в бытовом труде. Большую работу в этом плане учителю необходимо проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье.

Формирование общекультурной компетенции.

Развитие интереса и потребностей к изучению окружающего мира, развитие творческого воображения, самостоятельности, наблюдательности.

Методы программы:

По источнику знаний:

- словесные - рассказ, беседа, дискуссия;
- наглядные - наблюдение, демонстрация;
- практические - упражнения, практические работы.

По характеру познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный - рассказ с использованием наглядных пособий и технических средств;
- репродуктивный - умения и навыки, полученные и закрепленные в процессе изучения материала;
- проблемный - на занятиях для учащихся создаются проблемные ситуации.

Экскурсия.

В результате выпускник, обучающийся по данной программе, овладеет необходимыми социально-бытовыми, социально-трудовыми и др. компетенциями, научится применять их на практике в самостоятельной жизни. Компетенции в следующих областях «Личная гигиена», «Питание», «Уход за жилищем, одеждой, обувью» позволят ученикам обслуживать себя и своих близких в условиях домашней обстановки. Компетенции в областях «Транспорт», «Магазины, торговля», «Службы быта» помогут выпускникам правильно пользоваться их услугами, обеспечат молодым людям самостоятельность, уверенность, независимость в повседневной жизни.

Требования к знаниям, умениям определены по темам, но для каждого ученика определяется уровень, приемы и форма обучения с учетом его возможностей и индивидуальных

особенностей, что способствует развитию личности в целом, и коррекции и тренировке отдельных функций ребенка.

Планируемый образовательный результат формируется поэтапно на следующих уровнях:

- начальный уровень – формирование элементарного представления о навыке, которое используется в конкретной деятельности, при устном упоминании, навык применяется в совместной деятельности с педагогом или взрослым;
- достаточный уровень – ребенок имеет, представление о навыке использует его в тех ситуациях, в которых он отработан на уроках, в незнакомой ситуации (не «проигранной» на уроках) ситуации ребенок не может использовать имеющийся у него навык; навык применяется при контроле или частичной помощи педагога или взрослого, использование знаков;
- самостоятельный уровень – достаточно высокий уровень развития навыка – ребенок свободно использует его в деятельности даже в незнакомых ситуациях, самостоятелен, способен помогать другим ученикам, навык применяется самостоятельно, при частичной или отсутствии контроля педагога или взрослого.

Изменения, внесенные в программу.

В рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» осуществлено обновление материально-технической базы кабинета СБО для формирования и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, а именно создание условий для получения школьниками доступного и качественного образования. В соответствии с реализацией проекта в календарно-тематическое планирование внесены дополнительные темы в разделы «Питание», «Одежда. Обувь», «Жилище», что способствует более прочному освоению обучающимися бытовых навыков и умений. А также повысит мотивацию к обучению и практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду.

класс	Раздел	Новое оборудование
8 класс	Одежда. Обувь	стиральная машина- автомат, утюг
	Питание	мультиварка
	Жилище, твой дом	пылесос с контейнером для пыли, микроволновая печь
9 класс	Одежда. Обувь	стиральная машина- автомат, утюг
	Питание	Холодильник с морозильной камерой, мультиварка, мультипекарь, миксер
	Жилище, твой дом	пылесос с контейнером для пыли

Планируемые результаты обучающихся 9-го класса:

1. Знания о себе и гигиенические навыки

Знать:

- свое имя, домашний адрес, имена родителей;
- учителей, свой класс, ориентироваться в школе;
- части тела, соблюдать правила пользования предметами туалета и моющими средствами; не забывать мыть руки после туалета и перед едой.

Уметь:

- причесываться, чистить зубы, следить за аккуратностью в одежде;
- вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами, соблюдать технику безопасности при обращении с колющими и режущими предметами;
- подбирать одежду, обувь по сезону; стирать и гладить мелкие вещи, ремонтировать свою одежду; пользоваться прачечной.

2. Питание

Знать:

- виды посуды, ее назначение;
- виды продуктов, которые уже готовы к употреблению в пищу и которые необходимо

готовить; соблюдать правила гигиены приема и приготовления пищи;

- правила пользования моющими и чистящими средствами;
- технику безопасности обращения с колющими и режущими предметами.

Уметь:

- мыть, чистить посуду; пользоваться посудой; сервировать стол;
- натереть овощи на терке, приготовить бутерброд, чистить вареные и сырые овощи, готовить салаты, отваривать овощи; варить и жарить яйца, готовить блюда из макарон, круп.

3. Жилище, твой дом

Знать:

- домашний адрес и дорогу в школу;
- правила техники безопасности при обращении с электробытовыми приборами.

Уметь:

- ухаживать за цветами; за мебелью;
- обращаться с электробытовыми приборами;
- самостоятельно пользоваться мусоропроводом, лифтом;
- производить уборку жилого помещения: вытирать пыль, пылесосить и мыть пол, чистить раковину, ванную;
- обращаться за помощью в жилищно-эксплуатационные службы.

4. Здоровье

Знать:

- правила обращения с лекарствами.

Уметь:

- культурно вести себя в медицинских учреждениях;
- определять ухудшение самочувствия и сообщать об этом взрослым;
- обращаться за медицинской помощью в поликлинику;
- вызывать врача на дом, «скорую помощь».
- соблюдать предписания врача, ухаживать за больным, приобретать лекарства.

5. Транспорт

Знать:

- правила дорожного движения и соблюдать их.

Уметь:

- пользоваться городским транспортом;
- правильно вести себя в общественном транспорте, оплачивать проезд;
- обращаться в случае необходимости за помощью к прохожим или сотрудникам МВД, ориентироваться на улицах города, пользоваться пригородным транспортом.

6. Службы быта

Знать:

- правила пользования телефоном;
- что значат телефонные номера 112, 01, 02, 03;
- как можно по телефону получить справку, узнать время.

Уметь:

- получать пенсию, пособие на почте или в сберкассе;
- получать на почте и отправлять письма, посылки, бандероли, денежные переводы;
- обращаться в учреждения социального обеспечения.

7. Торговля, магазины.

Знать:

- в каком магазине можно купить нужный товар.

Уметь:

- вести себя в магазине, выбирать нужный товар, обращаться к продавцу, оплатить покупку.

8. Досуг, отдых

Уметь:

- организовать свой досуг;
- вести себя в общественных местах, в гостях;

- общаться со взрослыми и сверстниками, следить за своим внешним видом

Общее количество часов по программе:

8 класс-68ч.(2 ч. в неделю),

9 класс -68 ч.(2 ч. в неделю).

Содержание программы

8 класс (68ч.)

1. Знания о себе и гигиенические навыки

Утренние и вечерние гигиенические процедуры.

Гигиена подростка.

Косметика.

Мелкий ремонт одежды.

Уход за одеждой: стирка в машине- автомат и утюжка вещей.

Хранение одежды.

Внешний вид молодого человека.

Практическая работа.

Душ. Умывание. Чистка зубов.

Знакомство со средствами ухода за кожей лица и тела. Угревая сыпь. Для чего нужен дезодорант и как им пользоваться. Личная гигиена юноши и девушки.

Что такое косметика и как ею пользоваться.

Техника безопасности при обращении с иглой. Пришивание пуговиц, распарывание шва, зашивание мелких дырочек.

Стирка в машине –автомат и утюжка вещей, правила обращения с утюгом, средствами для стирки.

Способы и средства для ухода за одеждой. Техника безопасности при обращении со средствами от моли.

Гармоничное сочетание цветов в одежде: «подбери пару», подбор одежды для дома, работы, праздника, посещения театра и т. п.

2. Питание.

Разнообразие продуктов питания. Их значение для человека.

Покупка продуктов.

Хранение продуктов.

Разнообразие гарниров.

Приготовление блюд из мяса в мультиварке: мясо вареное, тушеное, жареное, запеченное.

Разогрев пищи.

Составление рецептов.

Составление меню.

Практическая работа.

Называние различных продуктов питания. Продукты готовые к употреблению и нет, их значение для здоровья человека. Животная и растительная пища. Охрана здоровья.

Покупка мясопродуктов.

Сроки и условия хранения продуктов. Хранение продуктов в холодильнике.

Приготовление разнообразных гарниров, сервировка стола, нарезание хлеба. Поведение за столом.

Приготовление мясных блюд в мультиварке.

Подогрев остывшего гарнира, мясных блюд.

Составление рецептов. Значение правильного питания.

Составление меню рабочего дня, меню праздника.

3. Жилище, твой дом

Квартплата.

Повседневная уборка жилого помещения с помощью пылесоса с контейнером для пыли.

Периодическая уборка.

Техника безопасности при обращении с электроприборами.

Знакомство с электроприборами: микроволновая печь.

Озеленение жилых помещений: виды комнатных растений, уход за ними.

Практическая работа.

Что такое квартплата, зачем ее платить.

Вытирание пыли, подметание пола, влажная уборка, уборка пылесосом с контейнером для пыли. Знание техники безопасности при обращении с чистящими и моющими средствами. Как сделать уборку на кухне, в ванной, в туалете. Мытье окон. Как часто это надо делать. Уход за мебелью. Пользование выключателем, умение вставить вилку в розетку и вынуть вилку из розетки. Знание техники безопасности.

Техника безопасности и правила пользования микроволновой печью, наблюдение.

Различение видов комнатных растений. Поливка, пересадка и подкормка комнатных растений.

4. Здоровье

Виды медицинской помощи: скорая помощь, помощь на дому, амбулаторный прием врача, госпитализация.

Что такое листок нетрудоспособности?

Аптека. Осторожно — лекарство!

Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе.

Уход за больными.

Методы предупреждение заболеваний.

Практическая работа.

Как вызвать врача на дом, как вызвать скорую помощь (03), культурное поведение на приеме у врача, в поликлинике, больнице.

Экскурсия в поликлинику. Беседы.

Экскурсия в аптеку, игра в аптеку. Почему нельзя есть таблетки, как конфетки.

Причины теплового удара. Что нужно делать в случае теплового удара.

Как ухаживать за больным. Четкое соблюдение предписаний врача. Внушать детям: никакого самолечения!

Зачем надо заботиться о своем здоровье. Экскурсия в медпункт.

5. Транспорт

Правила дорожного движения.

Междугородный транспорт

Я потерялся.

Дорожные указатели.

Практическая работа.

Правила поведения на улице, переход улицы по зеленому сигналу светофора, по подземному пешеходному переходу.

Экскурсия на вокзал.

Игры. Как и к кому можно обратиться за помощью на улице (к сотруднику МВД (как его узнать на улице)).

Экскурсии по улицам города.

6. Службы быта.

Сберегательный банк.

Учреждения социального обеспечения.

Практическая работа.

Экскурсия в Сбербанк, наблюдение за работой.

Посещение собеса.

7. Торговля, магазины.

Где купить необходимый товар?

Практическая работа.

Культурное поведение на рынке и в магазине. Как найти нужный товар. Как сделать покупку.

8. Досуг. Отдых.

Выбор занятий по интересам. Физкультура.

Отношение к природе.

Туристическая поездка.

Практическая работа.

Умение выбрать занятие по душе в свободное время.

Беседы по охране жизни и здоровья.

9 класс (68ч.)

1. Знания о себе и гигиенические навыки

Утренние и вечерние гигиенические процедуры.

Гигиена подростка. Личная гигиена юноши и девушки.

Косметика.

Мелкий ремонт одежды.

Утюжка.

Хранение одежды.

Внешний вид молодого человека.

Практическая работа.

Душ. Умывание. Чистка зубов.

Знакомство со средствами ухода за кожей лица и тела. Угревая сыпь. Для чего нужен дезодорант и как им пользоваться. Личная гигиена юноши и девушки.

Что такое косметика и как ею пользоваться.

Техника безопасности при обращении с иглой. Пришивание пуговиц.

Утюжка вещей, правила обращения с утюгом.

Способы хранения одежды и средства по уходу за ней. Техника безопасности при обращении со средствами от моли.

Гармоничное сочетание цветов в одежде: «подбери пару», подбор одежды для дома, работы, праздника, посещения театра и т. п.

2. Питание.

Разнообразие продуктов питания. Их значение для человека.

Покупка продуктов.

Хранение продуктов в холодильнике, морозильной камере.

Составление рецептов.

Приготовление разнообразных салатов: винегрет, «селедка под шубой», «Оливье», французский салат, овощные салаты.

Приготовление горячих бутербродов в мультипекаре.

Блюда из творога: сырники, вареники.

Приготовление блюд из мяса в мультиварке: мясо вареное, тушеное, жареное, запеченное.

Разогрев пищи.

Практическая работа.

Называние различных продуктов питания. Продукты готовые к употреблению и нет, их значение для здоровья человека. Животная и растительная пища. Охрана здоровья.

Покупка мясопродуктов.

Сроки и условия хранения продуктов. Хранение продуктов в холодильнике, морозильной камере.

Составление рецептов. Значение правильного питания.

Приготовление салатов: шинкование овощей, нарезание продуктов, работа с теркой, заправка салата.

Приготовление горячих бутербродов с помощью мультипекаря.

Приготовление сырников. Смешивание продуктов венчиком, миксером.

Приготовление мясных блюд.

Разогрев супов, гарниров, мясных блюд.

3. Жилище, твой дом

Квартплата.

Службы быта.

Повседневная уборка с помощью пылесоса с контейнером для пыли.

Периодическая уборка.

Техника безопасности при обращении с электроприборами. Электробытовые приборы- фен, утюг, мультиварка, микроволновая печь, стиральная машина -автомат. Обобщение по теме.

Практическая работа.

Что такое квартплата, зачем ее платить.

Назначение всех служб быта, как вызвать на дом, запись номеров телефона.

Вытирание пыли, подметание пола, влажная уборка жилого помещения, уборка пылесосом с контейнером для пыли.

Знание техники безопасности при обращении с чистящими и моющими средствами. Как сделать уборку на кухне, в ванной, в туалете. Мытье окон. Как часто это надо делать. Уход за мебелью.

Обобщение знаний по теме. Техника безопасности при обращении с электробытовыми приборами- фен, утюг, мультиварка, микроволновая печь, стиральная машина -автомат.

4. Здоровье

Оказание первой медицинской помощи.

Что такое лист нетрудоспособности?

Уход за больными.

Методы предупреждения заболеваний.

Практическая работа.

Как оказать первую медицинскую помощь.

Экскурсия в поликлинику. Беседа.

Как ухаживать за больным. Четкое соблюдение предписаний врача. Внушать детям: никакого самолечения.

Зачем надо заботиться о своем здоровье. Экскурсия в медпункт.

5. Транспорт

Правила дорожного движения.

Междугородный транспорт.

Я потерялся.

Практическая работа.

Правильное поведение на улице, переход улицы по зеленому сигналу светофора. Переход по- подземному

пешеходному переходу.

Экскурсия в аэропорт.

Игры. Как и к кому можно обратиться за помощью на

улице. Не уходи с незнакомыми людьми и не садись в чужую машину! Обращайся за помощью к сотруднику МВД (как его узнать на улице).

6. Службы быта

Ремонтные службы.

Средства связи.

Учреждения социального обеспечения.

Практическая работа.

Обобщение знаний по теме.

Посещение собеса.

7. Торговля, магазины.

Что, где купить?

Практическая работа.

Культурное поведение на рынке и в магазине. Как найти нужный товар. Как сделать покупку.

8. Досуг. Отдых.

Выбор занятий по интересам. Занятия физкультурой.

Эстетика чувств.

Туристическая поездка.

Практическая работа.

Умение выбрать занятие по душе в свободное время.

Общение между юношами и девушками, что допустимо, а что нет, знания о взаимоотношениях мужчины и женщины.

Беседы по охране жизни и здоровья.

Учебно – методический комплект.

1. Хилько А.А. и др. Преподавание социально- бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образ. учрежд. VIII вида: Пособие для учителя. –СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2006.-223с.
2. Маллер А.Р. Социально - трудовая адаптация глубоко умственно- отсталых детей. М., 1990.
3. Воронкова В.В., Казакова С.В.: Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов (школа VIII вида). Пособие для учителя— М.: Издательство ВЛАДОС, 2017. - 247с.
4. В.В. Гладкая. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М.,2003г.