

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки республики Марий Эл
ГБОУ Республики Марий Эл «Звениговская санаторная школа-интернат»

«Рассмотрено»
На заседании МО учителей
школы-интернат
Протокол №1 от 29.08. 2022

«Согласовано»
Завуч по УВР
Геронтьева И.Б.
« 30 » августа 2022

«Утверждаю»
И.о директора школы интернат
Геронтьева И.Б.
Приказ № 34
от « 30 » августа 2022



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Социально-бытовая ориентация»
на 2022-2023 учебный год для обучающихся 8 класса с
интеллектуальными нарушениями**

Составитель:

Арзикеева Анна Вениаминовна
Социальный педагог

г. Звенигово, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специальные коррекционные занятия по СБО (социально-бытовой ориентировке) направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащегося, уровня их знаний и умений.

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д.

Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащегося.

«Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формировании знаний о разнообразии пищи, её целебных

свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить и т. д.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет соблюдать принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащегося как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Формы и методы реализации программных задач.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно- ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов и др.

По разделам «Питание», «Одежда и обувь», «Жилище» и других целесообразно проводить практические работы, индивидуальные занятия. Это позволит каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учеником всех операций под руководством учителя).

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирование умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно- гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

В ряде разделов, например «Личная гигиена», «Бюджет семьи» и др., предусмотрена система упражнений, которые каждый ученик выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки у учащегося определённых умений и навыков на основе знаний, полученных как на занятиях по СБО, так и на занятиях по другим предметам.

Беседа на занятиях по СБО является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

Сюжетно- ролевые игры проводятся на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы.

Игры могут занимать часть урока или как итоговое занятие на урок или два (сдвоенные часы). Такие уроки способствуют закреплению различных знаний – умений и навыков учащихся.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи и др.

Экскурсии могут быть: вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами.

Текущие экскурсии проводятся в ходе изучения и служат для конкретизации и закрепление определённого учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения по определённой теме. В ходе экскурсии могут проводиться практические работы. Так, во время экскурсии на телеграф учащиеся заполняют бланки телеграмм (с помощью заранее составленных текстов).

Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного. С этой целью в определённой части занятия можно применять знания и умения, полученные детьми ранее. Для повторения привлекается пройденный материал из других разделов, логично связанный с изучаемой темой. Например, на занятиях по приготовлению пищи целесообразно вспомнить правила ухода за кухней и посудой. Повторение учебного материала по изучаемой теме или ранее пройденного материала должно быть элементом каждого занятия.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений и навыков, полученных на уроках родного языка. На всех этапах занятий в связи с изучаемым материалом необходим контроль над полнотой устных ответов, последовательности изложения, умением детей правильно построить фразу, написать текст, обосновать вывод.

Для активизации учащихся и учёта их знаний, умений и навыков целесообразно организовывать соревнования. Итоги подводятся в конце занятия.

Распределение времени на прохождение программного материала и порядок изучения тем определены самостоятельно с учётом возможности детей и от местных условий.

Учащиеся 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 чётко и лаконично.

Домашние задания, как правило, не задаются. В отдельных случаях ученикам можно получить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателем или дома.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане: рабочая программа рассчитана на 68 часов по 2 часа в неделю.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии: коллективные.

Методы обучения

1. Практические занятия;
2. Комбинированные занятия;
3. Экскурсия

Беседа, предполагающая непосредственный контакт педагога с учащимся.

Практические занятия: дают возможность учащимся использовать теоретические знания в практической деятельности. Активное участие в практической работе ведет к систематизации и углублению знаний, к выработке умений и навыков.

Основные методы проведения занятий :

словесные – устное изложение, беседы, лекции;

наглядные – демонстрации, самостоятельные наблюдения;

практические – устные и письменные практические работы.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы у детей должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

В течение девяти лет обучения в школе учащиеся с интеллектуальной недостаточностью должны овладеть следующим минимумом жизненно значимых умений в области бытового труда

Требование к уровню усвоения знаний:

Знать: значение косметики для девушки и юноши; правила ухода за кожей лица; приемы нанесения косметических средств на лицо, шею; значение здоровья для жизни и деятельности человека; особенности ухода за одеждой; правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей; правила и приемы глажения; виды предприятий по химической чистке одежды, их значение; правила подготовки вещей к сдаче в чистку; правила безопасности в использовании стирального порошка; виды оказываемых услуг; виды теста; способы приготовления изделий из теста; способы заготовки продуктов; запись рецептов; подбор продуктов; запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод; грудной ребенок в семье; правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания; санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек; правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка; купать, одевать, пеленать куклу; мыть детскую посуду и игрушки; правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах; требования к внешнему виду молодых людей; правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла; междугородний автотранспорт, автовокзал; основные автобусные маршруты; стоимость проезда до пункта назначения; основные маршруты водного транспорта; правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта; пункт назначения; время и место отправления, стоимость; рынок, его

виды; основные отличия его от магазина; правила поведения на рынке; права покупателя на рынке; цены на основные овощи, а также и фрукты, ягоды и промышленные товары; виды телефонной связи; периодичность оплаты телефона; правила пользования ими, телефонным справочником; правила культурного краткого разговора; номера срочных вызовов пожарной службы, полиции (милиции), скорой помощи, службы газа; виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния; порядок заказа междугороднего разговора по адресу; пмп при несчастном случае; приемы оказания помощи спасенному из водоема; меры по предупреждению несчастных случаев в быту;

куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи; адресат местной префектуры; отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи; составные части бюджета семьи и их размер; основные статьи расходов в семье; стоимость крупных покупок; правила экономии; виды и цели сбережений; соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в сбербанк.

Уметь: правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног; использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам; в меру пользоваться косметикой; пользоваться масками из фруктов и овощей; стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; гладить блузки, рубашки, платья; пользоваться порошком; приготовить пресное тесто и изделия из него – лапшу, печенье; заготовить ягоды без тепловой обработки; читать рецепты; приготовить овощной салат; нарезать зелень и фрукты для сушки; кормить куклу из соски и с ложечки; содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки; культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах; выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности,

для турпохода и посещения танцев; убирать кухню, санузел, ванну; пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла, ванны; мыть кафельные стены; чистить раковины; пользоваться расписанием; обращаться за справкой; определять стоимость проезда; приобретать билет; выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта; выбрать месторасположения нужных товаров; выбрать продукцию в соответствии с её качеством количества, цены; сравнивать рыночные цены магазинах на одно и тоже название товара; пользоваться телефонным справочником; культурно разговаривать по телефону; кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; узнать время; получить справку по телефону; оказать первую помощь при ожоге, обморожении; оказать первую помощь утопающему; обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений; посчитать бюджет семьи; составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др; определять сумму доходов семьи; посчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день; планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки; снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции; планировать крупные и дорогостоящие покупки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- личной гигиены, одежде и обуви, питании, семье, воспитании, жилище, транспорте, торговле, средствах связи, медицинской помощи, учреждении, организации и на предприятии, в экономии домашнего хозяйства.

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизни.

Задачи курса:

1. формирование у воспитанников знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
2. формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;
3. развитие коммуникативной функции речи как неперенное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;
4. освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
5. развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
6. повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.
7. Воспитание позитивных качеств личности

В таблице 1 представлен поурочный план занятий для 8 класса на период с 2020 по 2021 учебного года.

Пурочное планирование занятий СБО для 8 класса 2020-2021 учебного года.

Пурочное планирование 8 класс		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1 Личная гигиена 5 ч.</i>		
1	Значение косметики для девушки и юноши.	1

2	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики.	1
3	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1
4	Упражнения в протирании кожи лица.	1
5	Использование масок из фруктов и овощей.	1
<i>Раздел 2 Одежда и обувь 6 ч.</i>		
6	Особенности ухода за одеждой.	1
7	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
8	Правила и приемы глажения.	1
9	Химчистка- знакомство с предприятием.	1
10	Правила безопасности в использовании стирального порошка.	1
11	Экскурсия в химчистку.	1
<i>Раздел 3 Питание 10 ч.</i>		
12	Виды теста: дрожжевое, пресное.	1
13 14	Приготовление изделия из теста.	2
15, 16	Заготовка продуктов.	2
17	Запись рецептов.	1
18	Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.	1
19	Запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод.	1
20	Приготовление овощного салата.	1
21	Нарезка зелени и фруктов для сушки.	1
<i>Раздел 4 Семья 5 ч.</i>		
22	Грудной ребенок в семье.	1
23	Уход за грудным ребенком.	1
24	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1
25	Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы.	1
<i>Раздел 5 Культура поведения 4ч.</i>		
27, 28	Культура общения юноши и девушки.	2
29	Внешний вид молодых людей.	1

30	Сюжетная игра «Встреча молодых людей».	1
<i>Раздел 6 Жилище 5 ч.</i>		
31	Уборка кухни, санузла, ванны.	1
32, 33	Моющие средства	2
34	Мытье кафельных стен.	1
35	Чистка раковин.	1
<i>Раздел 7 Транспорт 7 ч.</i>		
36	Междугородний автотранспорт, автовокзал.	1
37	Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов.	1
38	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.	1
39	Значение водного транспорта. Основные маршруты, расписание, порядок приобретения билетов.	1
40	Экскурсия на автобусную станцию.	1
41	Пункт назначения.	1
42	Время и место отправления, стоимость.	1
<i>Раздел 8 Торговля 6 ч.</i>		
43	Рынки и их виды.	1
44	Различия рынка от магазина.	1
45	Экскурсия на рынок.	1
46	Выявление системы расположения продаваемой продукции.	1
47	Нахождение более низких цен на одноименную продукцию.	1
48	Сравнение рыночных цен и магазинных на одно и тоже название товара.	1
<i>Раздел 9 Средства связи 6 ч.</i>		
49	Виды телефонной связи.	1
50	Правила пользования телефонным справочником.	1
51	Культура разговора по телефону.	1
52	Вызов аварийных служб.	1
53	Междугородняя телефонная связь.	1

<i>Раздел 10 Медицинская помощь 4 ч.</i>		
55	Первая помощь при несчастном случае.	1
56	Первая помощь утопающему.	1
57	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
58	Сюжетная игра- оказание помощи.	1
<i>Раздел 11 Учреждения, организации и предприятия 2 ч.</i>		
59	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1
60	Префектура, милиция, их назначение.	1
<i>Раздел 12 Экономика домашнего хозяйства 6 ч.</i>		
61	Бюджет семьи.	1
62	Сбережение.	1
63	Упражнения в определении суммы доходов семьи.	1
64	Упражнения в планировании расходов.	1
65	Упражнения в снятии показателей электросчетчика.	1
66	Упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок.	1
67	Экскурсия в ЖЭК, в Сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений.	1
68	Итоговая промежуточная аттестация Тестовая работа.	1
54	Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба».	1