Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края
по образованию и делам молодежи
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель школьной экспертной группы	Зам. директора по УВР	Педагогическим советом	Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с УИОП»
_____ / _____	_____ / Т.В.Разживина	протокол от «31» 08 2021 г. № 1	_____ А.Б.Бурау
«27» 08 2021 г.	«30» 08 2021 г.		приказ от «31» 08 2021 г № 128

ПРОГРАММА

Факультативного курса

«Социально-бытовая ориентировка»

на 2021-2022 учебный год

7 класс

Разработчик:
Травкова Елена Викторовна,
педагог-психолог

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по социально-бытовой ориентировке соответствует Федеральному компоненту стандарта образования в общеобразовательных школах, учебному плану МБОУ «Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов», Устава МБОУ «Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов».

Данная программа составлена на основе специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид (издательство ВЛАДОС, 2013год под редакцией В.В. Воронковой). Она детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета, которые определены стандартом. Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительная записка, содержание тем учебного курса, тематическое поурочное планирование, требования к уровню подготовки обучающихся по каждому разделу программы, учебно-методическое обеспечение. Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности.

Общая характеристика учебного предмета.

Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а особенно остро она стоит перед учителем социально-бытовой ориентировки, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит их к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

Для социализации данной категории обучающихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, умений и навыков. Известно, что дети с отклонениями в развитии испытывают большие трудности в адаптации к окружающему миру, в усвоении общепринятых норм поведения в силу неполноценности их познавательной деятельности, обусловленной тотальным психическим недоразвитием или деменцией. Причины затруднений связаны с особенностями их интеллектуального развития. Многие приходят в школу с негативным отношением к учебной деятельности, имеют формальные мотивы учения, отличаются интеллектуальной пассивностью, безынициативностью. Играют роль и относительно меньшие возможности общения с окружающим миром школьников, живущих в интернате. В отличие от нормально развивающихся сверстников, социальное развитие которых происходит в значительной мере непроизвольно и спонтанно, умственно отсталые дети не в состоянии самостоятельно выделить и освоить образцы решения социальных и бытовых задач. В контексте формирования личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, социализация возможна лишь при условии целенаправленного обучения и воспитания, обеспечивающих их подготовку к самостоятельной жизни.

Программа СБО составляется с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений; по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

На уроках социально-бытовой ориентировки учитывается дифференциация обучающихся.

На занятиях по СБО обучающиеся знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют занятия, 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.

К концу учебного года обучающиеся должны: сознательно усвоить программный материал, не испытывая серьезных затруднений в овладении общетрудовыми умениями, а также программный материал, выполнять задания, близкие по конструкции и плану работы, прибегая к пробным действиям и определенной помощи учителя, при нахождении той или иной особенности объекта, но их умение ориентироваться и планировать развивается успешно.

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

Задачи курса:

- формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально – психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

Курс социально-бытовой ориентировки изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования

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

Освоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, экскурсий, обобщающих уроков, практических работ.

Аудиторные формы организации занятий:

Лекция-беседа, предполагающая непосредственный контакт педагога с обучающимися. Использование данного вида лекций позволит привлечь внимание обучающихся к наиболее важным вопросам темы, определить содержание и темп изложения учебного материала с учетом психофизических особенностей детей, а также позволит определить степень усвоения ими предыдущего материала;

лекция с разбором конкретных ситуаций, предполагающая в процессе лекции обсуждение конкретных жизненных ситуаций;

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

Учебные сюжетно-ролевые.

Игры - синтетическая форма организации совместной деятельности преподавателя и обучающихся. Представляет собой поликомпонентную модель, содержащую несколько принципиально важных, для развития детей с особыми образовательными потребностями, типов деятельностей: проблемно-поисковую, мыслительную, коммуникативную, имитационно-ролевую (социально-моделирующую).

Согласно федеральному базисному плану Российской Федерации для образовательных учреждений для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на изучение социально-бытовой ориентировки в 7 классе отводится 70 часов, из расчета 2 часа в неделю.

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:

в сфере организации питания:
- различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты. Крупы, кондитерские изделия;

- определять способы употребления в пищу (в сыром, варённом, жареном виде) разных продуктов питания;
- различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
- размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
- обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;
- готовить простейшие блюда (напитки, бутерброды, простейшие первые, вторые, третьи блюда);
- правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.);
- сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);
- убирать стол после еды; мыть посуду; убирать помещение кухни;
- соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

в сфере ухода за телом;
- выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы);
- мыть тело;
- мыть и расчёсывать волосы;
- чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;
- пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;
- пользоваться дезодорантом;
- оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

в сфере ухода за одеждой и обувью:
- пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);
- складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);
- чистить одежду щёткой;
- стирать одежду вручную и в стиральной машине;
- гладить одежду;
- выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, вдевать резинку в пояс предметом одежды, зашивать одежду по распоровшемуся шву);
- зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;
- чистить обувь;
- сушить мокрую обувь;

в сфере ухода за жилищем:
- наводить порядок в помещении;
- застилать постель;
- удалять пыль с мебели, зеркал и др.;
- подметать и мыть, пол;
- пользоваться механической щеткой для чистки ковровых покрытий; вытряхивать половики;
- пользоваться пылесосом;
- выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную);
- ухаживать за комнатными растениям (поливать, удалять сухие листья, удалять пыль с листьев, рыхлить землю) и цветочными горшками;

На уроках учащиеся знакомятся с предприятиями и учреждениями сферы обслуживания населения. В процессе обучения у детей формируются следующие жизненно значимые умения:

- ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск). Службы быта: парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая. Связи (почта, телеграф). Медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека). Культуры (библиотека, кинотеатр, музей);
- различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.
- ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;
- осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках.
- ориентироваться в размерах, примерять и покупать одежду, обувь;
- обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;
- правильно вести себя в учреждениях культуры;
- пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;
- ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте;
- пользоваться деньгами, осуществлять платежи.

Важной особенностью работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью является необходимость специального обучения способам проведения досуга. Этой задаче посвящены темы, связанные с учреждениями культуры (библиотека, кинотеатр) и местами отдыха (парк). У детей формируются:

- представления о способах организации досуга (посещения парка, кинотеатра, библиотеки и др.);
- умения правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

На занятиях по СБО, учащиеся постепенно готовятся к семейной жизни. Семья – это макросоциальная единица сообщества, основанная на супружеском союзе и родственных связях (муж, жена, родители, дети и другие родственники), на совместном ведении общего хозяйства и взаимной моральной ответственности. В рамках социально-бытовой ориентировки у обучающихся формируются представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.) и социально значимые умения:

- называть свою фамилию, имя, отчество, возраст, адрес;
- называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;
- определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);
- ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
- планировать семейный бюджет: определять сумму доходов в семьи за месяц, планировать расходы;
- называть правила ухода за маленькими детьми в семье;
- приглашать и принимать гостей;
- поздравлять с праздником;
- называть способы организации досуга семьи, уметь организовывать свой досуг.

Тематическое планирование

7 класс

1. Личная гигиена – 2 часа
2. Одежда и обувь – 12 часов
3. Культура поведения – 3 часа
4. Питание – 13 часов
5. Транспорт – 4 часа

6. Семья – 3 часа
7. Жилище – 8 часов
8. Торговля – 4 часов
9. Средства связи – 7 часов
10. Медицинская помощь – 6 часов
11. Бюджет семьи – 4 часа

Практические работы (4 ч)

Учащиеся должны знать:

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья, санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.
- Некоторые тихие и подвижные игры.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за окнами, виды моющих средств, способы утепления окон, правила ухода за мебелью, правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме, правила содержания домашних животных и птиц.
- Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средства, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки ран и наложение повязки меры по предупреждению осложнений, правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжении и вывихах.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
- Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами, устройство и правила пользования стиральной машиной. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки белья и одежды. Назначение и виды предприятий по химической чистке одежды и виды оказываемых услуг, правила подготовки вещей к сдаче в чистку.
- Ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов, стоимость отдельных товаров, приобретать некоторые товары в промтоварном магазине, подсчитывать стоимость покупок, правильно себя вести в магазине.
- Перечень предметов, посылаемых бандеролью, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки бандеролей.
- Составные части бюджета семьи и их размер. Основные статьи расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.
- Названия видов столбиков. Названия материала, используемого на занятиях и тех изделий, которые сами вяжут.

Учащиеся должны уметь:

- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- Убирать жилые помещения, чистить мебель, мыть зеркала и стекла, утеплять окна.
- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны и накладывать повязки, накладывать временные шины.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить белье и одежду.
- Приобретать некоторые товары в промтоварном магазине, подсчитывать стоимость покупок, правильно себя вести в магазине.
- Заполнять бланки на отправку бандеролей, составлять опись посылаемых предметов, упаковывать бандероли.
- Подсчитывать бюджет семьи; подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день.
- Легко и свободно вязать все виды столбиков, правильно начинать и заканчивать ряд, вязать квадрат с ровными краями.

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
I	**Личная гигиена**	2 ч.
1,2	Личная гигиена подростка – особенности ухода за волосами, кожей лица.	2ч.
II	**Одежда и обувь**	12 ч.
3,4	Ремонт одежды – наложение заплаты.	2 ч.
5,6	Ремонт одежды – штопка разорванного места.	2ч.
7,8	Ручная стирка белой хлопчатобумажной ткани.	2 ч.

9,10	Стирка белья с помощью стиральной машины.	2 ч.
11,12	Утюжка прямого белья и спортивной одежды.	2 ч.
13,14	Виды услуг химчистки. Правила обращения в химчистку.	2 ч.
III	**Культура поведения**	3 ч.
15,16	Правила поведения в гостях. Ролевая игра «Вы пришли в гости».	2 ч.
17	Выбор подарка. Правила вручения.	1 ч.
18	Самостоятельная работа по пройденным темам с 1 по 17.	1 ч.
IV	**Питание**	13 ч.
19,20	Санитарно гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	2 ч.
21	Сервировка стола к обеду.	1 ч.
22	Первичная обработка овощных продуктов. Салат из овощей.	1 ч.
23,24, 25,26	Тепловая обработка овощных продуктов. Салат картофельный.	4 ч.
27	Способы обработки мясных продуктов. Лапша с фрикадельками.	1ч.
28	Приготовление котлет.	1ч.
29,30	Способы обработки рыбных продуктов. Рыба жареная.	2ч.
31	Приготовление супа из консервы.	1ч.
V	**Транспорт**	4ч.
32,33	Междугородный железнодорожный транспорт. Справочная служба вокзала.	2ч.
34,35	Виды пассажирских вагонов, типы поездов. Приобретение билетов.	2ч.
36	Самостоятельная работа по	1ч.

	пройденным темам с 18 по 34.	
VI	**Семья**	3ч.
37	Помощь родителям, воспитателям в уходе за младшими детьми.	1ч.
38,39	Разучивание тихих и подвижных игр.	2ч.
VII	**Жилище**	8ч.
40,41	Регулярная уборка жилого помещения.	2ч.
42	Сезонная уборка квартиры.	1ч.
43,44	Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств.	2ч.
45,46	Виды мебели: мягкая, корпусная. Способы ухода за мебелью	2 ч
47	Способы ухода за зеркалами.	1ч.
VIII	**Торговля**	4 ч.
48	Универмаги, универсамы – их назначение.	1 ч.
49	Отделы магазинов – порядок приобретения товаров.	1 ч.
50,51	Экскурсия в магазин самообслуживания.	2 ч.
52	Самостоятельная работа по пройденным темам с 35 по 50.	1ч.
VIIII	**Средства связи**	7ч.
53	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные).	1ч.
54,55	Посылка, упаковка, стоимость посылки. Отправления наложенным платежом.	2ч.
56,57	Заполнение посылочных бланков	2ч.

58,59	Экскурсия на почту.	2ч.
X	Медицинская помощь	6 ч.
60,61	Виды доврачебной помощи. Вред самолечения.	2ч.
62,63	Лекарственные растения в домашней аптечке.	2ч.
64,65	Первая помощь при травмах. Виды травм.	2 ч.
XI	**Бюджет семьи**	4ч.
66,67	Бюджет семьи, источники дохода (заработная плата, пенсия…)	2ч.
68,69	Основные статьи расходов (содержание жилища, питание…).	2ч.
70	Самостоятельная работа по пройденным темам с 53 по 69.	1ч.

Список литературы

1. В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» Москва, ВЛАДОС- 2013 год.
2. Дементьева Н. Ф. Роль семьи в воспитании и обучение детей с особыми нуждами. М., 1996.
3.Содержание работы педагога-психолога с обучающимися, имеющими трудности в обучении. Сост.О.В.Борисенко, Е.Г.Вдовина – Барнаул, 2015.