

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

Рассмотрено:
Методическим
объединением
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГОУ РК «С(К)Ш
№ 40» г. Сыктывкара

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Социально-бытовая ориентировка**

Срок реализации программы	1 год
Составитель	Торлопова С.А., учитель начальных классов ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Составлена на основе	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с глубокой умственной отсталостью ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара 10 класс

г. Сыктывкар
2024 г.

I. Пояснительная записка

Программа предмета «Социально-бытовая ориентировка» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (вариант II) (Приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29\2065-п);

«Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета для 1-9 классов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

АООП образования обучающихся с глубокой умственной отсталостью ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара 10 класс;

Учебный план ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара обучающихся с глубокой умственной отсталостью на 2024-2025 учебный год 10 класс.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, 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, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Целью уроков социально-бытовой ориентировки является подготовка учащихся к взрослой жизни через овладение навыками самообслуживания, общения, приспособление к жизни в обществе, формирование социальных навыков, которые помогут в дальнейшем данной категории учащихся обрести доступную им степень самостоятельности.

Решаются следующие задачи:

всестороннее формирование личности школьника;

формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

накопление и анализ знаний, умений, опыта социального поведения и регуляции собственного поведения;

формирование элементов трудовой культуры: организация труда, экономия и бережливость, строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Во время подготовки и проведения уроков учитель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ученика при установлении объёма требований к усвоению учебного материала. Должны быть предусмотрены вариативность практических заданий, во время их выполнения, а также формы обращения с ребенком.

II. Общая характеристика учебного предмета

В процессе занятий учащиеся получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, которые позволяют им после окончания школы адаптироваться в быту и социуме в доступной им степени самостоятельности. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.

Поскольку у учащихся данной категории снижены охранные рефлексы, обязательным при этом является изучение правил техники безопасности при работе, более

детальное и глубокое ознакомление со всеми инструкциями по каждому трудовому действию.

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

Беседа на занятиях по СБО является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы. Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Игры могут занимать часть урока или как итоговое занятие урока. Эти занятия требуют от учителя серьёзной подготовки и имеют весьма важное значение для решения задач обучения и воспитания, они способствуют закреплению различных знаний-умений и навыков учащихся (правила поведения, навыки приготовления тех или иных блюд, сервировка стола, уборки помещения и т. д.).

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые, а также виртуальные. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Текущие экскурсии проводятся в ходе изучения темы и служат для конкретизации и закреплению определённого учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Виртуальные при невозможности посещения того или иного места.

Объяснительно-иллюстративный метод, направленный на усвоение и запоминание учащимися новой готовой информации;

Репродуктивный метод, позволяющий многократно воспроизвести действие;

Исследовательский метод, направленный на самостоятельное решение творческих задач школьниками;

Компоненты технологий:

проблемное обучение;

поисковая деятельность;

технология деятельностного подхода

здоровьесберегающие технологии.

Формы организации занятий:

фронтальная,

групповая (или в парах),

индивидуальная.

При работе используются дистанционные образовательные технологии (с использованием ИКТ).

Дистанционные образовательные технологии применяются в период карантина или иных случаях, при которых исключено посещение школы и при технической возможности педагога и обучающихся. Дистанционное обучение может проводиться через электронную платформу ОУ, социальные сети, консультации с обучающимися и родителями.

Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного. С этой целью учитель при составлении плана занятия должен

продумать, в какой его части можно применить знания и умения, полученные детьми ранее. Для повторения привлекается пройденный материал из других разделов, логично связанный с изучаемой темой.

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.

III. Описание места учебного предмета

Предмет «Социально-бытовая ориентировка» включен в школьный компонент образовательной области «Факультативы» Учебного плана обучающихся с глубокой умственной отсталостью. Учащиеся овладевают предметом по 1 час в неделю, 34 часа в год.

класс	10
образовательная область	Факультативы
количество учебных недель	34
количество часов в неделю	1
количество часов за год	34

IV. Результаты освоения учебного предмета

Предполагаемые предметные результаты

обучающиеся могут знать:

правила закаливания организма, правила ухода за кожей лица, приемы нанесения косметических средств на лицо, тело;

правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах, требования к внешнему виду молодых людей, правила поведения в гостях;

выполнять мелкий ремонт одежды;

правила стирки и сушки изделий и одежды из различных тканей, правила и последовательность глажения изделий;

правила и периодичность уборки в квартире, моющие средства, используемые при уборке, санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при уборке кухни, санузла.

профессии работников предприятия бытового обслуживания;

основные автобусные маршруты;

обучающиеся могут уметь:

мыть руки, стричь ногти, ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног;

соблюдать личную гигиену, измерять температуру тела

культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в гостях;

выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая возраст, индивидуальные особенности, для турпоходов и посещения культурных мероприятий;

составить праздничное меню, выполнить сервировку праздничного стола;

выбирать продукцию в соответствии с ее качеством, количеством и ценой, применять приобретенные умения при покупке товаров в магазинах;

стирать, сушить, гладить изделия и одежду из различных тканей, мыть полы, пылесосить;

покупать билеты;

обращаться за справкой.

V. Содержание учебного материала

Личная гигиена.

Правила закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Уход за ногтями и кожей рук, кремы. Уход за ногтями на ногах и кожей ног.

Одежда.

Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, распоровшегося шва), стирка изделий из хлопчатобумажных и шёлковых изделий, утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

Питание.

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Определение срока годности. Режим питания. Учащиеся должны знать первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей. Определение доброкачественности продуктов и сроков их хранения.

Культура поведения.

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

Семья.

Представления о понятии «семья», о составе семьи. Распределение обязанностей между людьми, живущих вместе.

Транспорт. Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. Справочная служба.

Учреждения, организации и предприятия.

Виды учреждений (детские сады, Дворец творчества, библиотеки). Экскурсия в библиотеку.

Жилище. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны. Пользование пылесосом.

Средства связи. Виды связи: сотовая, автоответчик, компьютерная, факс, телефон с определителем и др. Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества.

Медицинская помощь. Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», вызов врача на дом. Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Экскурсия в аптеку.

VI. Тематический план

(34 часа, 1 час в неделю)

№	Наименование разделов	I	II	III	IV	Всего
1	Личная гигиена	5				5
2	Одежда	3	1			4
3	Питание		4			4
4	Семья		3			3
5	Культура поведения			3		3
6	Жилище			5		5
7	Транспорт			3		3
8	Средства связи				2	2
9	Учреждения, организации				2	2
10	Медицинская помощь				3	3
	Всего	8	8	11	7	34

Календарно-тематическое планирование

34 часа, 1 час в неделю

№	№	Наименование раздела, темы	Всего часов
		Личная гигиена	5
1	1	Закаливание организма.	
2	2	Уход за руками.	
3	3	Уход за ногами. Профилактика грибковых заболеваний	
4	4	Уход за кожей лица. Косметические средства.	
5	5	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	
		Одежда	4
6	1	Мелкий ремонт одежды.	
7	2	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых изделий.	
8	3	Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.	
9	4	Стартовая диагностика.	
		Питание	4
10	1	Гигиена приготовления пищи.	
11	2	Хранение продуктов и готовой пищи. Определение срока годности.	
12	3	Приготовление блюд из макарон.	
13	4	Сервировка стола.	
		Семья	3
14	1	Состав семьи учащихся. Имена и отчества воспитателей, соседей по комнате.	
15	2	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	
16	3	Помощь воспитателям в уходе за младшими детьми.	
		Культура поведения	3
17	1	Поведение в гостях. Выбираем подарок на день рождения товарища.	
18	2	Внешний вид молодых людей.	
19	3	Культура общения юноши и девушки	
		Жилище	5
20	1	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	
21	2	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пользование пылесосом.	
22	3	Уход за полом.	
23	4	Промежуточная аттестация.	
24	5	Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).	
		Транспорт	3
25	1	Основные транспортные средства.	
26	2	Пользование городским транспортом. Оплата проезда.	
27	3	Экскурсия на автовокзал.	
		Средства связи	2
28	1	Основные средства связи (почта, телефон).	
29	2	Экскурсия на Главпочтамт.	
		Учреждения, организации	2
30	1	Дошкольные и школьные учреждения, интернат.	

31	2	Экскурсия в библиотеку.	
Медицинская помощь			3
32	1	Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений.	
33	2	Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», вызов врача на дом.	
34	3	Экскурсия в аптеку.	

Практические работы

1	Практическая работа. Приготовление отварных макарон.
2	Практическое занятие. Стирка изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей
3	Практическое занятие. Утюжка блузок, рубашек.
4	Практическое занятие. Мытье пола.
5	Практическая работа. Уборка при помощи пылесоса
6	Практическое занятие. Покупка лекарства в аптеке.

VII. Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение для обучающихся 10 класса по предмету «Социально-бытовая ориентировка» не предусмотрено в связи с отсутствием учебников и рабочих тетрадей в Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» предусматривает: дидактический материал: комплект плакатов по безопасности обучающегося, комплект таблиц технология, кулинария, изображения (картинки, фото, пиктограммы) предметов посуды, кухонной мебели, продуктов питания, уборочного инвентаря, бытовой техники. Оборудование класса: кухонный гарнитур со встроенной техникой, кухонная и столовая посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки, ограничитель для тарелки, рельефный держатель для чашек, столовый, чайный сервиз), утюг, пылесос, микроволновая печь, уборочный инвентарь, тазы, ведра и др.

VIII. Оценка достижения планируемых результатов

В классе для глубоко умственно отсталых детей обучение ведется без отметок. Учитель поощряет учеников словами: «молодец», «хорошо», «старайся», стимулирует учащихся к деятельности с помощью поощрительных жетонов, картинок.

Оценивание эффективности реализации адаптированных программ отмечается в картах развития три раза в год.

Этапы мониторинга:

1. Стартовая диагностика: проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.

2. Текущая диагностика: проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.

3. Итоговая диагностика: проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает

1 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом

2 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу

3 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной).

4 – выполняет действие самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов производится 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года).

На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике усвоения АООП образования обучающихся с глубокой умственной отсталостью каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс (критический уровень).

1 – минимальная динамика (низкий уровень).

2 – средняя динамика (средний уровень).

3 – значительная динамика (высокий уровень).

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «зачтено», «не зачтено». Отметке «зачтено» соответствует шкальная оценка от 1 до 3. Отметке «не зачтено» соответствует шкальная оценка 0.