

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

протокол №   1   от   31.08.21  

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 198 от 31.08.21



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа – интернат № 22  
Невского района Санкт – Петербурга

Рабочая программа  
по социально – бытовой ориентировке  
для 7 «Г» класса  
учитель Пахомова Г.И.  
на 2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» (СБО), направлена на социализацию учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью и является наиболее значимой в процессе их образования.

Важнейшей составляющей обучения предмету СБО является практическая направленность образовательного процесса, ориентированного на индивидуально-типологические особенности каждого учащегося. Интегративный подход, предполагающий освоение учащимися системы жизненно необходимых практических навыков и умений для адекватного проживания в социуме составляет основу предмета СБО.

Необходимость включения предмета «Социально-бытовая ориентировка» в учебный план всех классов для учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью обусловлена крайне низким развитием высших психических функций учащихся, сниженными возможностями манипулятивных действий и участия в любом виде деятельности.

Все этапы обучения построены на основе линейно-концентрического принципа. «Социально-бытовая ориентировка» - практико-ориентированный предмет. С учётом данного обстоятельства значительное количество часов «Программы» отведено на дидактические игры и упражнения, ролевые игры, практические упражнения, экскурсии.

Огромное значение для эффективности уроков по предмету имеет предметно-практическая среда, отвечающая современному уровню жизнеобеспечения.

Программа предмета СБО построена с учётом местных и региональных социально-бытовых особенностей, что необходимо для формирования у учащихся практических навыков безопасной жизнедеятельности.

Индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся – один из главных принципов построения программы, что позволяет обеспечивать структурную простоту содержания, снижение темпов обучения, максимальные возможности для многократных проигрываний ситуаций самостоятельного проживания, использование невербальных и вербальных средств общения, при формировании представлений о предметах личной гигиены, предметов одежды, обуви, продуктов питания, способах приготовления простых блюд и др.

Данная «Программа» взаимосвязана с различными предметами «Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» и направлениями коррекционно-развивающей области и позволяет систематизировать и закрепить знания, умения и навыки, полученные учащимися при изучении предметов: «Развитие речи и окружающий мир»; «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа СБО включает следующие разделы: «Одежда и обувь»; «Питание»; «Жилище»; «Культура поведения»; «Транспорт»; «Семья»; «Торговля»; «Средства связи»; «Учреждения и организации»; «Экономика домашнего хозяйства».

**Цель:** подготовка учащихся к взрослой жизни через овладение навыками самообслуживания, общение, приспособление их к жизни в обществе, воспитание максимально возможного уровня самостоятельности, обеспечивающих адекватное поведение в реальной жизни.

### Задачи

### **Образовательные:**

- формировать, уточнять и закреплять основные умения и навыки, обеспечивающие постепенное вхождение в социальную жизненную среду;
- формировать элементарную систему бытовых знаний, обеспечивающих учащимся комфортное проживание в семье, школе и др.;
- обучать учащихся называнию предметов одежды и обуви и способам ухода за ними;
- учить практическим умениям приготовления элементарных блюд, правилам хранения продуктов, соблюдению санитарно-гигиенических требований;
- формировать умения по уходу за жилищем, элементарные действия по созданию уюта в доме;
- обучать элементарным правилам поведения в классе, дома, в транспорте, общественных местах;
- обучать алгоритмам проезда на транспорте;
- обучать элементарным знаниям о составе семьи, её членах, распределении обязанностей между членами семьи;
- обучать умению различать магазины по видам, совершать элементарные покупки для приготовления пищи;
- знакомить со средствами связи: почтой, телефоном, телеграфом, правилами пользования в экстренных случаях;
- формировать у учащихся элементарные навыки посещения поликлиники, общения и альтернативной коммуникации;
- закрепить понятийный аппарат (название предметов, действий с ними); чёткое представления последовательности операций с предметами, знание правил безопасного поведения, умений вести себя в чрезвычайных ситуациях.

### **Коррекционно-развивающие:**

- развивать познавательные интересы жизнеобеспечивающего характера на основе ознакомления с бытовыми, здоровьеразвивающими ситуациями;
- развивать наглядно-действенное мышление и элементы наглядно-образного и логического мышления;
- формировать осторожное и осмотрительное отношение к окружающему социальному и природному миру;
- расширять кругозор учащихся, умение ориентироваться в условиях большого города, способствовать общему развитию учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью.

### **Воспитательные:**

- расширять общекультурный кругозор (культуру внешнего вида, ношения одежды, обуви, приёма пищи и др.);
- отрабатывать доступные модели культурного межличностного общения, необходимые в различных стандартных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитывать адекватную эмоциональность учащихся.

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировке (СБО) разработана на основании:  
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной умственной отсталостью) на 2021-2022 учебный год.
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой, - СПб: ЦДК, 2011 г.

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

В процессе обучения СБО используются следующие современные образовательные технологии: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие, игровые, технологии развивающего обучения, практикумы.

**Формы организации учебного процесса:**

- игровая;
- предметно-практическая;
- трудовая;
- элементарная учебная деятельность.

**Виды и формы контроля:**

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
--------------------------	--------------	-------------------------

Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

## **Содержание программы**

### **Одежда и обувь.**

Обучение умению различать домашнюю, праздничную, школьную одежду и обувь. Упражнения в подборе одежды в зависимости от ситуации, умению различать демисезонную одежду и головные уборы (Дидактические и ролевые игры типа: «У мамы день рождения», «Осенью я пошла в школу» и пр.)

Знакомство со способами ручной и машинной стирки белья, а также его сушки. Отбор белья для стирки с учётом цвета и вида ткани.

Обучение мелкому ремонту одежды (пришивание пуговиц).

Отработка безопасного пользования иглой и ножницами.

### **Питание.**

Обучение санитарно-гигиеническим правилам на кухне (чистка посуды, поверхности столов, полок). Обучение приготовлению бутербродов по технологической карте из готовых ингредиентов (нарезка сыра, хлеба, колбасы). Отработка алгоритма процесса безопасного пользования ножом при намазывании масла на хлеб.

Приготовление горячих бутербродов из готовых продуктов (сыр, колбаса, хлеб). Отработка алгоритма безопасного пользования ножом при намазывании плавленого сыра или масла.

Обучение пользования микроволновой печью с помощью педагога в процессе приготовления горячего бутерброда.

Практическое действие по включению микроволновки на тренажёре.

### **Жилище.**

Обучение уборке кухни. Мытьё посуды, вытирание столов, полок, подметание пола с помощью учителя (практические упражнения). Занятие «Влажная уборка кухни». Знакомство с лифтом, правилами безопасного пользования, умения входить и выходить из него, нажимать кнопку для подъёма и спуска на нужный этаж при помощи специального тренажёра.

Знакомство с периодичностью уборки помещений (ежедневная, недельная, сезонная).

Практическое занятие: «Генеральная уборка помещения с отработкой последовательности на основе технологической карты». Распределение видов труда между учащимися.

Знакомство с правилами и безопасностью пользования лифтом.

Практическое занятие: «Наблюдение за использованием лифтом педагогом».

Отработка умений входить и выходить из лифта, нажимать кнопки для подъёма и спуска

### **Культура поведения.**

Обучение правилам поведения в транспорте. Знакомство с вежливыми словами с помощью сопряжённого и отражённого произнесения в ролевых играх и ситуациях («Доктор», «В кабинете врача», «В гостях у ...»). Обращение с просьбой к взрослым и сверстникам в кафе, общественных местах и пр.

Закрепление правил поведения в общественных местах.

Упражнения в употреблении вежливых слов.

Чтение произведений (В. Осеева «Волшебное слово», В. Сутеева «Мешок яблок» и др.).

Отработка навыков в ролевых играх («Дочки матери», «Доктор», «Театр») и в созданных условиях («В гостях у ...», «В кабинете врача», «Вызов врача на дом»).

### **Транспорт.**

Обучение правилам поведения и безопасности в трамвае в ролевых играх и реальных условиях (Практическое занятие «Поездка в трамвае»). Отработка навыков обращения к кондуктору.

Обучение правилам поведения и безопасности в троллейбусе, используя опыт ролевых игр.

Практическое занятие: «Поездка в троллейбусе с отработкой навыков ожидания транспорта на остановках, умений входить и выходить из него».

Закрепление навыков вежливого обращения к кондуктору и пассажирам.

### **Торговля.**

Знакомство с сетью специализированных магазинов: «Одежда», «Обувь», «Булочная» и видах продовольственных товаров (овощи, фрукты, хлебо-булочные продукты) во время экскурсий. Отработка последовательности покупки продуктов в дидактических и ролевых играх.

Закрепление знаний сети специализированных магазинов («Булочная», «Овощи и фрукты», «Одежда», «Обувь»); знаний о видах продуктов в магазинах: «Булочная», «Овощи и фрукты».

Наблюдение за покупкой указанных продуктов с отработкой последовательности их приготовления в последующих дидактических и ролевых играх.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.**

Учащиеся должны знать:

- способы чистки стирки и сушки одежды, средства для стирки;
- значение ухода за ногами и телом для здоровья человека;
- правила безопасного включения электроприборов;
- гигиенические требования к организации спальных мест;
- правила культурного поведения в транспорте и при покупках в магазине, сеть магазинов «Одежда»;
- виды городского транспорта.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять мелкий ремонт одежды, безопасно пользоваться иглой и ножницами;
- безопасно пользоваться холодильником, горячей водой;
- сервировать стол к завтраку;
- готовить блюда из яиц;
- безопасно пользоваться и культурно вести себя в метро.
- убирать постель после сна и менять постельное бельё

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Сроки	
				по плану	по факту
1.	Правила стирки, чистки, сушки одежды.	1 ч.		3.09	
2.	Обучение различать домашнюю, праздничную, школьную одежду и обувь	1 ч.	Уст. опр.	3.09	
3.	Отбор одежды для стирки с учётом цвета и вида ткани.	1 ч.		10	
4.	Отбор одежды для стирки с учётом цвета и вида ткани.	1 ч.	Пр.раб.	10	
5.	Выбор средств для стирки в соответствии с ярлыками на изделии.	1 ч.		17	
6.	Выбор средств для стирки в соответствии с ярлыками на изделии.	1 ч.		17	
7.	Способы чистки, стирки и сушки носков.	1 ч.	Пр.раб.	24	
8.	Способы чистки, стирки и сушки брюк.	1 ч.		24	
9.	Ручная и машинная стирка белья.	1 ч.	Уст. опр.	1.10	
10.	Дидактическая игра: «Стирка».	1 ч.		1.10	
11.	Мелкий ремонт одежды.	1 ч.	Пр.раб.	8	
12.	Отработка безопасного пользования иглой и ножницами.	1 ч.		8	
13.	Отработка безопасного пользования иглой и ножницами.	1 ч.	Уст. опр.	15	
14.	Пришивание пуговиц.	1 ч.	Пр.раб.	15	
15.	Повторение	1 ч.		22	
16.	Повторение	1 ч.		22	
17.	Правила поведения за столом.	1 ч.		5.11	
18.	Знакомство с этикетом.	1 ч.		5.11	
19.	Правила мытья посуды, подбор моющих средств.	1 ч.	Уст. опр.	12	
20.	Безопасное пользование средствами для мытья посуды.	1 ч.		12	
21.	Сервировка стола к завтраку, мытьё посуды после завтрака.	1 ч.	Тест.	19	
22.	Обучение умению безопасного использования плиты и микроволновой печи.	1 ч.		19	
23.	Значение хлеба в жизни человека.	1 ч.		26	
24.	Виды бутербродов.	1 ч.		26	
25.	Отработка алгоритма безопасного пользования ножом.	1 ч.	Тест.	3.12	
26.	Приготовление бутербродов.	1 ч.	Пр.раб.	3.12	
27.	Технология варки яиц.	1 ч.		10	
28.	Обучение приготовлению яиц и яичницы - глазуньи.	1 ч.	Пр.раб.	10	
29.	Подготовка к приёму гостей	1 ч.		17	
30.	Отработка умения принимать, угощать, развлекать гостей.	1 ч.		17	
31.	Повторение	1 ч.		24	



32.	Повторение	1 ч.		24	
33.	Виды жилых помещений.	1 ч.		14.01	
34.	Виды комнат в жилых помещениях (спальня).	1 ч.		14.01	
35.	Периодичность уборки помещений. Ежедневная уборка.	1 ч.	Пр.раб	21	
36.	Недельная и сезонная уборка.	1 ч.		21	
37.	Генеральная уборка комнат.	1 ч.	Пр.раб.	28	
38.	Отработка алгоритма действий.	1 ч.		28	
39.	Лифт, правила пользования.	1 ч.		4.02	
40.	Безопасное пользование лифтом.	1 ч.		4.02	
41.	Постельные принадлежности.	1 ч.		11	
42.	Требования к хранению постельных принадлежностей.	1 ч.		11	
43.	Уборка постели после сна. Смена постельного белья	1 ч.	Уст. опр.	18	
44.	Подготовка постельного белья к стирке.	1 ч.	Пр.раб.	18	
45.	Правила безопасного пользования метрополитеном.	1 ч.		25	
46.	Отработка пользования турникетом, обращение к дежурному.	1 ч.		25	
47.	Ситуации в метрополитене. Отработка действий.	1 ч.		4.03	
48.	Отработка вежливого обращения к кондуктору и пассажирам транспорта.	1 ч.		4.03	
49.	Сюжетно-ролевая игра: «Автобус»	1 ч.		11	
50.	Сюжетно-ролевая игра: «Метро».	1 ч.	Пр.раб.	11	
51.	Повторение	1 ч.		18	
52.	Повторение	1 ч.		18	
53.	Сюжетно-ролевая игра: «Трамвай».	1 ч.		8.04	
54.	Сюжетно-ролевая игра: «Троллейбус».	1 ч.		8.04	
55.	Повторение правил безопасного поведения в общественном транспорте.	1 ч.		15	
56.	Повторение правил безопасного поведения в общественном транспорте.	1 ч.	Уст. опр	15	
57.	Знакомство с сетью специализированных магазинов.	1 ч.		22	
58.	Виды продуктов.	1 ч.		22	
59.	Магазины «Овощи-фрукты», «Одежда», «Пекарня».	1 ч.	Уст. опр.	29	
60.	Ролевая игра «Я пришел в магазин»	1 ч.		29	
61.	Виды обуви.	1 ч.		6.05	
62.	Обучение правилам вежливости к продавцу при покупке обуви и одежды.	1 ч.		6.05	
63.	Знакомство с сетью магазинов «Обувь».	1 ч.		13	
64.	Экскурсия в обувной магазин.	1 ч.		13	
65.	Наблюдение за выбором и покупкой обуви во время экскурсии.	1 ч.	Пр.раб.	20	
66.	Средства ухода за обувью.	1 ч.	Пр.раб.	20	
67.	Повторение	1 ч.			
68.	Повторение	1 ч.			

