

# Адаптированная образовательная программа основного общего образования по курсу «Социально-бытовая ориентировка»

(для детей с ОВЗ)

## Пояснительная записка

### Статус документа

Программа курса «Социально – бытовая ориентировка» составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся с ОВЗ на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12. 2013г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

2. СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993);

3. Адаптированной образовательной программы МБОУ СОШ № 30 г. Пензы, составленной в соответствии с «Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по математике (5-9 классы), под редакцией В. В. Воронковой Сб.1. –М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011г.;

4. Пункта 24 Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2013 г., регистрационный № 30213);

5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям к организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом конкретных условий, материально – технической базы образовательной организации, кадров и максимально допустимого количества часов при пятидневной учебной неделе.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа выполняет две основные функции.

**Информационно-методическая** функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

**Организационно-планирующая** функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

## **Структура документа**

Программа по социально – бытовой ориентировке (СБО) представляет собой целостный документ, включающий три раздела:

- *пояснительную записку;*
- *содержание учебного материала;*
- *требования* к уровню подготовки учащихся.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Социальная адаптация, т.е. активное приспособление путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе, является универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека.

Дети с ограниченными возможностями здоровья не имеют представления о многих житейских, бытовых, семейных проблемах, и поэтому специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Программа структурирована темами: личная гигиена, одежда и обувь, семья, питание, культура поведения, жилище, транспорт, торговля, средства связи, медицинская помощь, учреждения, организации, предприятия; трудоустройство, экономика домашнего хозяйства. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема 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 придется 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.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями в условиях школы.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- формирование у учащихся знаний и умений способствующих социальной адаптации;
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых учащимся с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности.

Поставленные задачи определяются особенностями психической деятельности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников.

В результате обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы следующие компетенции: социальная, бытовая и коммуникативная.

### **Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ № 30 г. ПЕНЗЫ**

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 30 г. Пензы на изучение курса «Социально-бытовая ориентировка» в 5-9 классах на ступени основного общего образования детей с ОВЗ отводится не менее 238 часов из расчета :

2 часа в неделю в 5-6 классах

1 час в неделю в 7-9 классах.

В соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком на курс социально-бытовой ориентировки отводится:

<b>Класс и предмет</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
5 класс	68	2 ч
6 класс	68	2 ч
7 класс	34	1 ч
8 класс	34	1 ч
9 класс	34	1 ч

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.

В этом направлении приоритетными для учебного курса «Социально-бытовая ориентировка» являются:

- индивидуальная, групповая, коллективная деятельность обучающихся;
- изучение и соблюдение правил техники безопасности;
- составление плана работы и его реализация, осуществление самоконтроля;
- библиографические умения и навыки: умение пользоваться словарями, каталогами библиотек, оглавлениями;

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

Результатом реализации программы по социально-бытовой ориентировке является «*модель выпускника*». Модель выпускника – совокупность качеств и умений, сформированных в результате обучения.

*В результате изучения курса «Социально-бытовая ориентировка» выпускник должен:*

#### **знать:**

- правила личной гигиены;
- виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов;

- способы выбора доброкачественных продуктов, способы хранения продуктов и готовой пищи; правила составления рецепта блюда;
- родственные отношения в семье, состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст, как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи;
- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, на улице, в гостях, способы ведения разговора со старшими, сверстниками;
- гигиенические требования к жилому помещению, последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- виды транспорта, правила покупки билетов, поведения в транспорте;
- правила поведения в магазине, правила покупки товаров;
- основные средства связи, виды почтовых отправлений;
- меры по предупреждению заболеваний, правила оказания доврачебной помощи;
- виды учреждений, их местонахождение и назначение;
- составные части бюджета семьи и их размер, основные статьи расходов в семье, стоимость крупных покупок, правила экономии, виды и цели сбережений;
- учреждения и отделы по трудоустройству, виды документов, необходимых для поступления на работу, правила перехода родной работы на другую, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

#### **уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены, соблюдать ЗОЖ;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; стирать, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, чистить кожаную обувь;
- пользоваться приборами и режущими инструментами, строго соблюдать правила безопасности; приготовить простые блюда, сервировать стол;
- записать имя, отчество, фамилию членов семьи, выполнять правила поведения в семье, выполнять определенные обязанности в семье, ухаживать за маленькими детьми;
- производить сухую и влажную уборку помещения, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла, ванны;
- соблюдать правила безопасности во время поездки на различных видах транспорта, купить билет на транспорт, составить маршрут поездки;

- выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности; округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты; оплатить, проверить чек и сдачу;
- оформлять бланки почтовых отправлений, упаковать посылку, культурно разговаривать по телефону;
- вызвать врача, приобрести лекарство в аптеке, оказать первую помощь при ожоге, обморожении, оказать первую помощь утопающему;
- обращаться с вопросами и просьбами к работникам учреждений;
- подсчитать бюджет семьи, подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день, снимать показатели счетчика, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;
- обращаться в отделы кадров учреждений для устройстве на работу, написать заявление о принятии на работу о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиографию, заполнить анкету, составить заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

## **Содержание учебного материала** **Перечень разделов программы**

### **Личная гигиена (21 час)**

Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиена зрения. Значение закаливания организма. Способы закаливания. Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Пагубное влияние курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.

*Практические работы:* чистка зубов, мытье рук, лица,; расчесывание волос, стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, стирка предметов личной гигиены; обтирание тела, принятие душа, воздушных и солнечных ванн, выполнение физических упражнений, выбор сезонной одежды, головного убора, уход за глазами, подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния

### **Одежда и обувь (17 часов)**

Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью. Поддержание одежды в порядке. Правила и приемы ручной стирки изделий. Глажение одежды. Виды штотпки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья. Стиль одежды, мода, обновление одежды. Выбор одежды

и обуви при покупке в соответствии с назначением. Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях.

*Практические работы:* сушка и чистка — домашней, школьной формы, верхней одежды, обуви; пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок; подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва; стирка и глажение изделий из хлопчатобумажной ткани вручную. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат; стирка мелких изделий с помощью стиральной машины. Определение собственных размеров одежды и обуви.

### **Семья (14 часов)**

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их. Права и обязанности каждого члена семьи. Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми, в соблюдении чистоты и порядка в школе, дома. Грудной ребенок в семье.

*Практические работы:* составление родословного древа. Проведение игр с младшими школьниками. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.

### **Питание (55 часов)**

Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки, с минимумом тепловой обработки. Использование механических и электробытовых приборов. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Рецепты блюд. Меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Виды теста. Приготовление изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

*Практические работы:* чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов, нарезка хлеба, сырых и вареных овощей; строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами, приборами; приготовление блюд; сервировка стола; мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения.

### **Жилище (18 часов)**

Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья, варианты квартир и подсобных помещений. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Гигиенические требования к жилому помещению Уход за мебелью, полом. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка кухни, санузла, ванны. Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы.

*Практические работы:* заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конвертах и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе; организация рабочего места школьника. Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, пола, стен, раковин, утепление окон

### **Культура поведения (15 часов)**

Значение осанки. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом. Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости. Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Адекватность поведения в обществе. Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

*Практические работы:* выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки; изготовление несложных сувениров; сюжетно-ролевые игры.

### **Транспорт (20 часов)**

Виды транспортных средств. Проезд в школу. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные и междугородные поезда. Расписание. Вокзалы. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения железнодорожных билетов. Виды камеры хранения багажа. Междугородний автотранспорт, автовокзал. Расписание движения автобусов. Значение водного транспорта, авиатранспорта.

*Практические работы:* оплата проезда в транспорте. Составление маршрута от дома до школы и т.п.

### **Торговля (22 часа)**

Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей.

Продуктовые, промышленные магазины и их отделы. Универмаги и универсамы, их назначение. Рынки. Виды рынков. Виды ярмарок.

Виды товаров фасованные и в развес и розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном, промышленном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли. Срок годности, стоимость. Хранение товаров фасованных и в развес, розлив.

*Практические работы:* экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы; определенные сроке годности; приобретение продукта, проверка чека.

### **Средства связи (16 часов)**

Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

Виды бандеролей и посылок, порядок их отправления.

Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным.

Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов аварийных служб.

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Виды связи.

*Практические работы:* экскурсия на почту (телеграф); написание адреса на почтовых конвертах, на открытках «уведомление» и телеграмме. Составление текста письма и телеграммы. Определить стоимости телеграммы простой, на художественном бланке, срочной. Заполнение бланков.

### **Медицинская помощь (15 часов)**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты и др.

Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны. Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживание, отравление, солнечный удар). Первая помощь утопающему.

Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

*Практические работы:* экскурсия в аптеку, травмопункт. Сюжетная игра — оказание помощи при несчастном случае, уход за больным.

### **Учреждения, предприятия, организации (8 часов)**

Дошкольные учреждения, дома детского творчества, школы, колледжи, их назначение.



Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение. Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «остекление» и др., их назначение.

*Практические работы:* экскурсии в учреждения.

### **Экономика домашнего хозяйства (5 часов)**

Бюджет семьи: виды источников дохода, условия и порядок их получения, основные статьи расходов.

Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк.

*Практическая работа:* Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. Составление доверенности. Упражнения в планировании расходов на месяц, по статьям расходов с выбором наиболее необходимого в данный период. Упражнения в снятии показателей счетчиков. Расчет стоимости, заполнение квитанция. Экскурсия в ЖЭК, в Сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений.

### **Трудоустройство (4 часа)**

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда).

Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление.

Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; правила их составления.

*Практическая работа:* экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждений, выбор предложенной работы. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки