

Приложение
к Адаптированной основной образовательной
программе для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 21
(утверждена приказом от 28 августа 2023 г. № 414)

Рабочая программа
учебного курса «Социально-бытовая ориентировка»

2 - 4 классы

Рабочая программа по учебному курсу «Социально-бытовая ориентировка» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), которая утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г № 1026 и адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Основные задачи реализации содержания курса:

формирование представлений о предметах и явлениях окружающего мира в ходе специально организованной практической социально-бытовой деятельности, развитие жизненных компетенций, необходимых в учебной и внеурочной деятельности, способствующих социальной адаптации,

развитие навыков самообслуживания, помощи близким, в том числе, выполнения различных поручений, связанных с бытом семьи,

формирование элементарных знаний о технике безопасности и их применение в повседневной жизни,

знакомство с трудом родителей (законных представителей) и других взрослых,

формирование элементарных экономических и правовых знаний, необходимых для жизнедеятельности обучающихся.

1. Содержание учебного курса «Социально-бытовая ориентировка» 2 класс

Культура поведения.

Формирование учебного поведения. Правила поведения в школе и в классе. Правила поведения в столовой. Правила поведения дома.

Приветствие и прощание при встрече со взрослыми в школе, дома. Обращение к старшим и младшим. Обращение к сверстнику по имени. Ответы на вопросы и просьбы другого ребенка. Правила культурного поведения на улице, дома.

Я и моя семья.

Мои имя и фамилия. Мой возраст. Состав моей семьи. Мой адрес проживания. Мои обязанности в семье. Семейные традиции и праздники.

Личная гигиена.

Формирование представлений о частях тела. Развитие психомоторного образования «схема тела». Предметы личной гигиены. Правила ухода за руками, ногами, ушами, зубами.

Правила личной гигиены. Уход за руками, ногами, зубами, ушами, глазами. Самостоятельное мытье лица и рук, правильное пользование мылом. Соблюдение опрятности в одежде. Устранение самостоятельно или с помощью взрослых небольших дефектов в одежде.

Уход за одеждой и обувью.

Различение и называние предметов одежды и обуви. Формирование навыков одевания и обувания под контролем педагога. Формирование навыков поддержки аккуратного внешнего вида. Различение обуви в паре для левой и правой ноги. Формирование навыка шнуровки обуви, завязывания и развязывания шнурков. Другие способы фиксации обуви. Уход за обувью после прогулки.

Улица и жилище.

Знание и называние крупных объектов общественных пространств, расположенных вблизи школы. Элементарные правила дорожного движения и поведения пешехода. Светофор, пешеходный переход. Адрес. Помещения квартиры, умение называть их. Назначение основных помещений в квартире. Мое рабочее место. Моя парта. Школьные принадлежности. Поддержание порядка на парте.

3 класс

Техника безопасности и культура поведения

ТБ при нахождении в кабинете. Личная гигиена. Закаливание. Гигиена зрения. Культура поведения. Поведение в общественных местах. Изучение социальных историй по темам.

Я и моя семья.

Знание места работы родителей, бабушек, дедушек и их профессий. Посещение (по возможности) места работы родителей и знакомство с характером их труда. Посещение 2-3 организаций и кабинетов для знакомства с трудом людей, которые занимаются тем же трудом, что и члены семьи обучающихся (учитель, продавец, почтальон, медицинская сестра, программист). Знание, в каком классе учатся или где работают брат, сестра.

Жилище

Правила техники безопасности при пользовании электроприборами (пылесос, микроволновая печь и др.), электроплитой и газовой плитой.

Почта. Телеграф

Почта. Почтовые отправления: письма, открытки, посылки, бандероли. Правила оформления.

Транспорт

Правила пользования общественным транспортом. Остановки транспорта по пути следования в школу. Составления безопасного маршрута от дома до школы и в другие точки населенного пункта. Обсуждение правил поведения в общественном транспорте с использованием социальных историй

Организация общественного питания

Знакомство с предприятиями общественного питания (экскурсии в кафе, столовые). Практические занятия по посещению предприятий общественного питания. Посещение небольших кафе у школы.

Магазины.

Покупка в магазинах штучных товаров первой необходимости: булок, хлеба, соли, молока, масла и др. фасованных товаров. Умение завернуть товар в бумагу или пакет, сложить покупку в хозяйственную сумку. Знание вреда для экологии от использования пластиковых пакетов. Отчет о покупке дома и размещение продуктов по местам. Виды магазинов: промтоварный, продовольственный, магазин «Книжный», «Канцелярские товары». Игра в магазин. Социальные истории. Понимание отличий «магазина у дома», гипермаркетов и супермаркетов. Тренировка учащихся в умении отобрать нужный товар в магазине и рассчитаться в классе. Систематические упражнения в размене денег и подсчетах стоимости покупки и сдачи. Знание цен основных хлебобулочных изделий, молочных продуктов. Практические закупки товаров в обычных магазинах

4 класс

Техника безопасности и культура поведения

ПТБ на уроках СБО. Личная гигиена. Правила поведения в семье. Культура поведения в школе, дома.

Одежда и обувь

Поддержание одежды и обуви в чистоте и порядке. Значения одежды, обуви, головных уборов для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Выбор одежды и обуви по сезону.

Питание

Разнообразие продуктов. Режим и рациональное питание. Экскурсии в продуктовый магазин. Наблюдение за выбором продуктов. Самостоятельный выбор продуктов исходя из своего режима питания, диеты. Приготовление простейших блюд (бутербродов, отваривание овощей, других, исходя из требований диеты); заварка чая.

Семья

Адрес, год рождения, день рождения. ФИО членов семьи, их профессии и обязанности. Мой род.

Торговля

Специализированные магазины. Магазины самообслуживания. «Магазины у дома», супермаркеты и гипермаркеты. Работники торговли. Газетный киоск. Что продают в газетных киосках. Чтение вывесок «Магазин» и «Союзпечать». Практические покупки журналов, газет, открыток, конвертов, марок и др.

Почта. Телеграф

Почтовое отделение. Почтальон. Почтовые ящики. Почтовые ящики: индивидуальные, домовые. Конверты, почтовые карточки, открытки. Знаки почтовой оплаты. Марки. Отправление писем в адрес школы, дома, родственников, проживающих в других городах и получение их. Телеграммы деловые и поздравительные. Перевозка почты.

Транспорт

Виды транспорта: железнодорожный, автомобильный, воздушный, водный. Правила поведения и безопасности

Служба быта

Служба быта. Мастерские службы быта: по пошиву обуви, одежды, по ремонту обуви, одежды. Прачечная, химчистка. Мастерские службы быта: по ремонту бытовых электрических приборов, часов и др. Посещение и обращение за предоставлением услуг.

Личная гигиена

Значение, способы закаливания. Уход за органами зрения, слуха. Уход за кожей рук, ногтями, волосами. Утренняя и вечерняя гигиена. Губительное влияние никотина, алкоголя, наркотиков.

Больницы, поликлиники

Больницы для детей и взрослых. Поликлиники для взрослых для детей. Поликлиники по месту жительства, номер своего участка. Запись в регистратуре и через интернет. Талон для посещения врача. Игра «На приеме у врача». Тренировка учащихся в умении вызвать врача на дом по телефону. Тренировка умения ждать в очереди и вести простой диалог с врачом.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Социально-бытовая ориентировка»

Освоение обучающимися ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух

видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Планируемые предметные результаты освоения учебного курса "Социально-бытовая ориентировка":

минимальный уровень:

- владение элементарной информацией о себе, своей семье, ближайшем социальном окружении, о городе (или другом месте своего проживания);

- владение элементарной информацией о нашей стране, в том числе, о ее государственном устройстве;

- развитие патриотических чувств;

- наличие элементарных представлений о трудовой деятельности взрослых людей, о профессиях, включая профессии родителей (законных представителей);
- овладение элементарными морально-этическими представлениями, их реализация в различных видах деятельности при взаимодействии со взрослыми и детьми;
- накопление опыта желательного коммуникативного и социального поведения в различных общественных пространствах, необходимого для реализации задач жизнедеятельности;
- овладение элементарными умениями устной коммуникации в часто повторяющихся и спонтанных жизненных ситуациях;
- самостоятельное или с дозированной помощью взрослого решение элементарных задач, связанных с обеспечением жизнедеятельности, в том числе с самообслуживанием, с помощью близким;
- овладение элементарными умениями ведения домашнего хозяйства;
- овладение основами гигиены и здорового образа жизни;
- выполнение элементарных знакомых правил поведения в новых ситуациях;
- выполнение элементарных знакомых правил техники безопасности.

достаточный уровень:

- участвовать в беседе на темы, близкие личному опыту ребёнка;
- участвовать в практической деятельности,
- применять полученные практические навыки самостоятельно, либо с незначительной помощью учителя.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса «Социально-бытовая ориентировка»

2 класс

№	Тема урока	Количество часов
Культура поведения 7ч.		
1	Вводный инструктаж по охране труда для учащихся. (ИОТ-3-09-2022). Школа хороших манер.	1
2	Вежливые слова	1
3	Поведение при встрече и расставании	1
4-5	Правила поведения на улице	2
6-7	Поведение в гостях.	2
Я и моя семья 3 ч.		
8	Мои имя и фамилия. Мой возраст. Состав моей семьи.	1
9	Мой адрес проживания. Мои обязанности в семье.	1
10	Семейные традиции и праздники.	1
Личная гигиена 19ч.		
11-12	Чистюля – грязнуля	2
13-15	Предметы личной гигиены	3
16-17	«Чистые руки»	2
18	Средства ухода за ногтями пальцев рук. Уход за ногтями пальцев рук	1

19	Средства для ухода за ногами. Средства ухода за ногтями пальцев ног	1
20	Уход за ногтями пальцев ног – практическое занятие	1
21-22	Средства ухода за зубами. Необходимость и периодичность чистки зубов.	2
23	Средства ухода за ушами. Необходимость и периодичность чистки ушей	1
24-25	Бережём зрение. Гигиена зрения	2
26-27	Гигиена чтения и просмотра телевизионных передач. «Уход за глазами»	2
28-29	Обобщающий урок «Путешествие в страну Гигиены»	2
Уход за одеждой и обувью 20 ч.		
30-31	Обувь и её значение. Подбор обуви.	2
32-34	Надевание и зашнуровывание обуви	3
35-36	Уход за различного вида обувью	2
37-39	Одежда и её значение	3
40-42	Способы расстегивания и застёгивания одежды	3
43-44	Складывание одежды	2
45-47	Подбор одежды и головных уборов	3
48-49	Повседневный уход за одеждой	2
Улица и жилище (19ч.)		
50-53	Транспорт. Виды транспорта	4
54-55	Поведение в транспорте	2
56	Дидактическая игра «Пассажиры»	1
57	Дидактическая игра «Пассажиры»	1
58-60	Жилое помещение (квартира, комната) «Адрес моего места жительства».	3
61-63	Обстановка. Мебель.	3
64-66	Рабочий ученический уголок.	3
67-68	Уборка помещения	2

3 класс

№	Тема урока	Количество часов
Техника безопасности и культура поведения (8 часов)		
1	Вводный инструктаж по охране труда для учащихся. (ИОТ-3-09-2022). Правила ТБ в кабинете СБО. Личная гигиена. Закаливание	1
2	Гигиена зрения	1
3	Практическая работа: Одень куклу по сезону	1
4	О вреде токсических веществ	1
5	Культура поведения. Поведение в музее, библиотеке.	1
6	Поведение в общественных местах (кино, театре, магазине, транспорте)	1
7	Практическая работа: Проведение сюжетной игры «Мы в театре»	1
8	Способы ведения разговора	1
Я и моя семья (8 часов)		
9	Я и моя семья. Место работы членов семьи	1

10	Права и обязанности членов семьи	1
11	«Одежда. Обувь» - специализированный магазин. Рассказ о рабочем месте родителей, бабушек и дедушек.	1
12	Знакомство с характером труда швеи. Правила пришивания пуговиц.	1
13	ТБ при работе с ножницами и иглой. Практическая работа: Пришивание пуговиц: ёлочка, крестик.	1
14	Зашивание распоровшегося шва. Практическая работа. ТБ	1
15	Профессия – фармацевт. Экскурсия в аптеку.	1
16	Обобщающий урок «Моя семья»	
Жилище (8 часов)		
17	Жилище. Городское и сельское жилище	1
18	Виды электроприборов для дома	1
19	Пылесос. ПТБ. Виды электроприборов для уборки помещений	1
20	Правила ТБ. Практическая работа: Пользование пылесосом	1
21	Электрическая плита, электрический чайник. Газовая плита. ТБ. Правила пользования	1
22	Практическая работа: Кипячение воды для чая	1
23	Микроволновая печь. ТБ. Правила пользования	1
24	Практическая работа: Разогревание пищи	1
Почта. Телеграф (8 часов)		
25	Почта	1
26	Экскурсия на почту	1
27	Почтовые отправления (письма, открытки, посылки, бандероли)	1
28	Письма (бумажные и электронные).	1
29	Практическая работа: Подписывание конверта	1
30	Открытки. Оформление поздравительной открытки. Практическая работа	1
31	Отправка поздравительной открытки. Экскурсия	1
32	Обобщающий урок по разделу: «Почта»	1
Транспорт (10 часов)		
33	Общественный транспорт. Его виды и назначение	1
34	Правила пользования общественным транспортом	1
35	Оплата проезда в общественном транспорте. Экскурсия.	1
36	Остановки транспорта по пути следования в школу.	1
37	Остановочный комплекс, ближайший к школе. Экскурсия	1
38	Правила поведения в общественном транспорте	1
39	Сюжетно-ролевая игра: Поездка на автобусе	1
40	Путь следования от дома до школы	1
41	Составление безопасного маршрута от дома до школы	1
42	Экскурсия от школы до ближайшей остановки общественного транспорта и поездка на нем	1
Организация общественного питания (10 часов)		
43	Виды предприятий общественного питания	1
44	Ролевая игра «Мой день рождения в кафе»	1
45	Практическая работа: Ролевая игра (в школьной столовой) «Мы в театральном буфете»	1

46	Культура поведения за столом в гостях. Ролевая игра	1
47	Нарядная одежда для выхода в места общественного питания	1
48	Правила безопасного движения при передвижении в кафе	1
49	Культура поведения в гардеробе при сдаче и приёме одежды. Ролевая игра	1
50	Выбор и заказ блюд. Знакомство с меню в столовой/кафе	1
51	Правила культуры поведения при приёме пищи в местах общественного питания	1
52	Обобщающий урок по разделу: организация общественного питания.	1
Магазины (16 часов)		
53	Виды магазинов: промтоварный, продовольственный, «Книжный», «Канцелярские товары»	1
54	Ролевая игра «Идём в магазин за продуктами»	1
55	Практическая работа: упаковывание и складывание покупок в хозяйственную сумку	1
56	Отчёт перед семьёй о покупке и размещение продуктов по местам. Практическая работа	1
57	Практическая работа: Тренировка в умении выбрать нужный товар в магазине и рассчитаться в кассе	1
58	Экскурсия в «магазин у дома», пекарню	1
59	Упражнения в размене денег и подсчётах стоимости покупки и сдачи.	1
60	Игра: Покупка хлеба в булочной	1
61	Знакомство с ценами на молоко и кефир. Экскурсия в магазин	1
62	Товары первой необходимости (соль, сахар, туалетная бумага, мыло, спички)	1
63	Покупка товаров первой необходимости в продуктовом магазине	1
64	Практическая работа: Покупка товаров в промтоварном магазине	1
65	Практическая работа: Покупка товаров в магазине «Канцелярские товары»	1
66	Чтение вывесок на магазинах	1
67	Проверочная работа по теме: виды магазинов - промтоварный, продовольственный, «Книжный», «Канцелярские товары»	1
68	Обобщающий урок по разделу «Магазины»	1

4 класс

№	Тема урока	Количество часов
Техника безопасности и культура поведения (12час)		
1	Вводный инструктаж по охране труда для учащихся. (ИОТ-3-09-2022). ПТБ на уроках СБО. Личная гигиена. Гигиена	1
2	Уход за волосами. Пользование шампунем.	1
3	Культура поведения. Правила приёма приглашения в гости	1
4	Подготовка к поездке в гости	1
5	Подарки. Сюжетная игра «Примите мой подарок!»	1

6	Культура поведения. Практическая работа: Изготовление сувенира	1
7	Культура поведения. Сюжетная игра «Идём в гости...»	1
8	Семья. Помощь родителям по уходу за младшими детьми	1
9	Практическая работа: оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.	1
10	Разучивание тихих игр.	1
11	Сказки, песенки для воспитания малышей.	1
12	Подвижные игры	1
Одежда и обувь (9 часов)		
13	Мелкий ремонт одежды. ТБ при работе с ручной иглой, ножницами	1
14	Штопка одежды. Практическая работа.	1
15	Практическая работа: пришивание пуговиц	1
16	Обобщение пройденного материала за четверть	1
17	Виды одежды и головных уборов	1
18	Значение одежды, обуви, головных уборов для сохранения здоровья человека.	1
19	Виды обуви, назначение.	1
20	Практическая работа: Уход за кожаной обувью	1
21	Экскурсия в магазин «Обувь»	1
Питание (8 часов)		
22	Разнообразие продуктов питания	1
23	Режим и рациональное питание.	1
24	Экскурсия в продуктовый магазин. Наблюдение за выбором продуктов. Самостоятельный выбор продуктов	1
25	Приготовление простейших блюд. ТБ при работе с ножом, горячими жидкостями	1
26	Бутерброды. Практическая работа: Приготовление бутербродов	1
27	Отваривание овощей. Практическая работа: Варка картофеля	1
28	Горячие напитки. Практическая работа: приготовление чая.	1
29	Сервировка стола. Практическая работа	1
Семья (3 часа)		
30	Домашний адрес	1
31	Год рождения, день рождения	1
32	Обобщающий урок по пройденным темам	1
Торговля (6 часов)		
33	Специализированные магазины.	1
34	Работники торговли	1
35	Газетный киоск. Экскурсия	1
36	Что продают в газетных киосках. Экскурсия	1
37	Чтение вывесок магазинов и киосков.	1
38	Практическая работа: покупка газеты, открыток, конвертов	1
Почта. Телеграф (6 часов)		
39	Почтовое отделение. Экскурсия	1
40	Почтальон. Сюжетно-ролевая игра	1
41	Почтовые ящики: индивидуальные, домовые. Экскурсия	1
42	Практическая работа: Подписание адреса школы на конвертах	1
43	Экскурсия на почту. Отправление писем в адрес школы.	1

44	Поздравительные телеграммы – СМС. Заполнение телеграммы.	1
Транспорт (3 часа)		
45	Виды транспорта	1
46	Транспорт железнодорожный, автомобильный	1
47	Воздушный и водный транспорт	1
Служба быта (5 часов)		
48	Виды и назначение предприятий службы быта	1
49	Мастерская по ремонту обуви. Знакомство с профессией обувщика. Экскурсия.	1
50	Мастерская по ремонту бытовых электроприборов Экскурсия.	1
51	Прачечная. Виды работ. Экскурсия в школьную прачечную.	1
52	Обобщающий урок по пройденным темам.	1
Личная гигиена (8 часов)		
53	Способы закаливания, его значение для здоровья	1
54	Органы зрения. Правила сохранения зрения	1
55	Практическая работа: установка настольной лампы.	1
56	Органы слуха. Уход за органами слуха.	1
57	Практическая работа: мытьё и протирание ушных раковин	1
58	Уход за кожей рук, ногтями	1
59	Средства для ухода за кожей рук, ногтей. Экскурсия в магазин «Косметика»	1
60	Губительное влияние никотина, алкоголя, наркотиков.	1
Больницы, поликлиники (8 часов)		
61	Больницы для детей и взрослых	
62	Поликлиники для взрослых, для детей	1
63	Экскурсия в ближайшую детскую поликлинику	1
64	Сюжетно-ролевая игра: запись в регистратуре.	1
65	Сюжетно-ролевая игра: запись в регистратуре, получение талона на приём к врачу	1
66	Сюжетно-ролевая игра: вызов врача на дом по телефону	1
67	Тренировка умения ждать в очереди	1
68	Сюжетно-ролевая игра: на приёме у врача.	1