

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Толстомысенской средней общеобразовательной школы №7

_____ Попкова А. В.

И. О. директора МБОУ Толстомысенской средней общеобразовательной
школы №7
УТВЕРЖДАЮ
Погодина Е. А.
_____ № «119 от 31.08.2022г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
индивидуального обучения
8 года обучения
на 2022 – 2023 учебный год

Учитель: Александрова К. Н.

Предмет: СБО (социально-бытовая ориентировка)

1. Пояснительная записка

Под социально-бытовой ориентировкой (СБО) подразумевается комплекс знаний и умений, связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. Особо важное значение имеет социально-бытовая ориентировка в процессе социализации детей с ограниченными возможностями, в том числе и с нарушением интеллекта.

В настоящее время лица с проблемами развития получили право на обучение и воспитание. Это право гарантируется международным сообществом и закреплены рядом специальных документов: «Декларация прав ребёнка», «Конвенция по правам детей», «Декларация прав инвалидов», «Конвенция профессиональной реабилитации и занятости инвалидов». Интеллектуальная недостаточность, наряду с традиционным комплексом отставаний в развитии ребёнка, обязательно означает серьёзное ослабление умения приспосабливаться к социальным требованиям общества. Для коррекции этих трудностей и предназначены специальные курсы по социально-бытовой ориентировке.

Для совершенствования системы обучения с 1981 года в учебный план вспомогательной школы был введён предмет «Социально-бытовая ориентировка» как специальный вид коррекционных занятий. и

Программа СБО составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

1.1. Общая характеристика учебного предмета

Курс СБО направлен на элементарную реабилитацию, что предполагает овладение учащимися знаниями и умениями, обеспечивающими личную самостоятельность в школе и в кругу семьи. Достигается это через обучение детей рациональным приёмам и способам социально-бытовой ориентировки с учётом особенностей того или иного конкретного дефекта. Программа учитывает особенности познавательной деятельности учащихся, способствует их умственному развитию. На занятиях по СБО учащиеся практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение на занятиях уделено формированию умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Все занятия способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми.

Темы занятий подобраны с учетом максимального развития познавательных интересов детей, расширения их кругозора, воспитания нравственных качеств. Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Цель: освоение учащимися системы жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

Задачи:

Формирование умения называть свое имя, говорить о себе от первого лица;

Формирование представлений о процессах уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их;

Формирование умения описывать своё самочувствие, способность привлечь внимание педагога в случае недомогания.

Развитие речи учащихся

Развитие внимания, памяти в специально созданных условиях;

Воспитывать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, трудовых действий в быту, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов.

Место предмета в учебном плане:

По базисному учебному плану общего образования детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на СБО отведено в неделю 1 час в неделю

За год – 34 часа.

Методы и приемы, используемые в обучении:

- совместные действия педагога и ребёнка;
- выполнение действий по подражанию и образцу;
- работа по словесной инструкции через применение игровых приемов.

2. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема	Элементы содержания	Оборудование
	план	факт			
1			Пожарная безопасность. Вводное занятие	Инструктаж по пожарной безопасности в кабинете. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.	Картины по пожарной безопасности
2			Культура поведения.	Вспомнить вежливые словами. Произнесение вежливых слов в ролевых играх («Дочки-матери», «Доктор», «Театр») и в специально созданных организационно-педагогических условиях («В гостях у...», «В кабинете врача», «Вызов врача на дом»). Обращение с просьбой к взрослым, сверстникам в кафе, общественных местах и пр.	
3			Правила личной гигиены. Ее значение для здоровья и жизни человека. Питание.	Обучение учащихся санитарно-гигиеническим правилам, относящимся к состоянию кухни (чистая посуда, чистые поверхности столов, полок). Обучение учащихся приготовлению бутербродов по технологической карте из готовых к использованию ингредиентов (нарезка сыра, колбасы, хлеба). Отработка алгоритма технологического процесса безопасного использования ножа при намазывании плавленого сыра или масла на кусок хлебобулочного изделия.	Предметы личной гигиены. Трафареты. Технологические карты по приготовлению бутербродов.
4 5			Здоровье и питание. Вредные привычки.	«Вредные привычки», «Здоровье и питание», «Здоровые зубы», «Как Илья животик кормил» - беседа о гигиене питания. Воспитание навыков здорового образа жизни.	Картинки с правилами чистки зубов; мытья рук Продукты полезные и вредные. Почему?

				Почему каждый день мы говорим «здравствуйте»?	
6			Жилище.	Уборка кухни. Мытьё посуды, вытирание поверхности столов, полок, подметание полов, опираясь на знания детей. Практические упражнения в уборке кухни в специально организованной среде. Ежедневная, недельная, сезонная уборка помещений.	Картинки на тему утреннего туалета. Предметы уборки.
7 8			Представление о полезных и вредных привычках.	Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи. Закрепить навыки: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливать еду на стол и на пол, его уборка после еды. Уметь называть вредные привычки. Соблюдать правила поведения и общения.	Плакаты, призывающие к здоровому образу жизни.
9 10			Пагубное влияние курения, наркотиков и алкоголя на здоровье человека.	Рассказать о вреде курения, наркотиков и алкоголя, о последствиях.	Плакаты, призывающие к здоровому образу жизни.
11			Пагубное влияние курения, наркотиков и алкоголя на здоровье человека.	Рассказать о вреде курения, наркотиков и алкоголя, о последствиях.	Плакаты, призывающие к здоровому образу жизни.
12			Транспорт	Дальнейшее обучение учащихся правилам поведения и безопасности в транспорте. Перенос умений, полученных в ролевых играх, в реальные условия. Практическое занятие «Поездка в автобусе». Закрепление умения входить в автобус и выходить из него..	Плакаты тематические.
13 14			Режим дня в школе и дома. Дни недели. Заучивание стихотворения.	Довести до сознания детей, что режим дня – правильное распределение во времени учёбы, отдыха, спокойных занятий и движений. Режим дня в выходные дни. Игра. Расположить карточки в соответствии с режимом дня. Рассказать о своём режиме дня.	Макет часов. Карточки с моментами режима дня.

15			Правила ухода за руками, за ногами.	Практическая работа: мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.	Таблица, картинки, маникюр, маникюрные наборы, крем для рук, мыло, гель для рук
16			Правила и приемы ухода за органами зрения.	Способы сохранения зрения — контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач, работы с конструктором, освещенность, расстояние между глазом и объектом, упражнения и время отдыха глаз.	Таблицы «Сиди правильно при письме и чтении». «Упражнения для сохранения зрения». Практическая работа.
17 18			Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья.	Упражнения для исправления осанки. Практическая работа. Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки по возможности на свежем воздухе.	Плакаты. Сиди правильно при письме и т. п.
19			Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Сюжетно-ролевая игра – ситуативные диалоги – при встрече, расставании, за столом.	
20 21			Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека,	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека. Их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты....	Предметные картинки: больница, аптека, машина скорой помощи. Люди в белых халатах.
22 23			Виды врачебной помощи.	Виды врачебной помощи. Помощь на дому. "скорая помощь", амбулаторный прием, госпитализация.	Предметные картинки: больница, аптека, машина скорой помощи. Люди в белых халатах.

24 25		Куда пойти лечиться.	-Где лечатся люди, когда почувствуют себя плохо? Знакомство с врачами разных специальностей: педиатр, стоматолог, окулист, хирург и т. д. Рассказать детям, когда нужно идти к тому или иному врачу. Как вызвать скорую помощь (01). Экскурсия в местный мед. пункт.	Предметы, которые используются в работе врачей. Табличка «03».
26 27		Питание Продукты. Продукты полезные и вредные.	Знакомство с элементарно-гигиеническими правилами хранения продуктов, требованиями к содержанию посуды; уборка посуды со стола, вытирание со стола.- Что вы любите есть на завтрак? На обед? На ужин? - Из каких продуктов это приготовлено? -Какие продукты можно купить в магазине? -Из каких продуктов готовят ваши мамы дома? -Какие продукты вредные, а какие полезные, по вашему мнению? -Какие напитки вы любите? Какие не приносят пользы?	Картинки с изображением различных продуктов. Работа с карточками, практические занятия.
28 29		Питание Общественное питание. Глобальное чтение вывесок «Столовая», «Буфет», «Кафе». Экскурсия в школьную столовую.	Питание Общественное питание. Глобальное чтение вывесок «Столовая», «Буфет», «Кафе». Экскурсия в школьную столовую. Повторение. Правила поведения в столовой. Сюжетно-ролевая игра. Столовая самообслуживания.	Картинки с изображением различных продуктов. Работа с карточками, практические занятия
30		Хранение продуктов и готовой пищи.	Хранение продуктов, качественная пища, качественные продукты. Качественные продукты, качественная пища, сроки годности. Сроки хранения.	Таблица, сюжетные картинки, шкафы, холодильник.

31 32		Торговля. За покупками. Специализированные магазины.	Знакомство детей с сетью специализированных магазинов: «Булочная», «Овощи и фрукты», «Одежда», «Обувь». Виды продовольственных товаров в магазинах «Булочная», «Овощи и фрукты». Отработка последовательности приобретения хлебобулочных изделий, овощей, фруктов в дидактических и ролевых играх. Беседа о том, где, в каких магазинах можно купить: продукты, одежду, обувь, мебель и т.д. -Как вы узнаете, сколько стоит товар? -Чем будете рассчитываться за покупку? Игра в магазин.	Предметные картинки с изображением специализированных магазинов.
33		Экскурсия в магазин. Правила поведения в магазине и общения с работниками магазина.	Экскурсия в магазин. Наблюдение за покупкой хлебобулочных изделий, овощей и фруктов во время экскурсии в магазин Толстый Мыс. Наблюдение за работой продавца, а также за покупателями. Беседа о том как нужно вести себя в магазине, как общаться с другими покупателями и с продавцом.	
34		Рынок. Отделы рынка, назначение, отличие рынка от магазина. Сюжетно-ролевая игра. «Я пришла (пришел) на рынок».	Поговорить о том, чем рынок отличается от магазина. Сюжетно-ролевая игра. «Я пришла (пришел) на рынок».	Иллюстрации рыночной торговли.
35 36		Что вокруг нас может быть опасным?	Правила противопожарной безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой	Е.Л Попок. Чтобы не было пожара.
37 38		Домашние опасности. Электроприборы и инструменты.	-Что облегчает людям работу? Электроприборы работают от электричества, поэтому надо знать, как правильно с ними обращаться. Знакомство с правилами обращения с	Некоторые инструменты и домашние электроприборы. Специальные плакаты.

				<p>электроприборами: плитой, миксером, чайником, настольной лампой и т. д.</p> <p>Правила обращения с инструментами: молотком, клещами, гвоздями, ножницами, иглой.</p> <p>Практическая работа: включить чайник, прибить гвоздь, разрезать бумагу.</p>	
39 40			Огонь-друг, огонь-враг.	<p>Чтение стихотворения С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое».</p> <p>-Что случилось в этом доме?</p> <p>-Почему это случилось?</p> <p>Знакомство с правилами пожарной безопасности.</p> <p>-Какие из них вы не знали?</p> <p>Правила поведения при пожаре.</p> <p>Как правильно вызвать пожарных по телефону.</p> <p>Правила поведения на новогодних праздниках. Что такое пиротехника и чем она опасна.</p> <p>Какой вред могут принести спички?</p> <p>Как правильно растопить печку.</p>	<p>Специальные таблицы по правилам пожарной безопасности.</p> <p>Табличка «01».</p> <p>Стихотворение С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое».</p>
41 42			Наша безопасность	<p>Опасные места в квартире, доме и его окрестностях: балкон, подоконник, лифт, стройплощадка, трансформаторная будка, пустырь, проходной двор, парк, лес и др. Лед на улице, водоеме – источник опасности. Правила поведения в опасных местах. Гроза – опасное явление природы. Как вести себя во время грозы.</p>	<p>Книга К. И. Чуковского «Федорино горе».</p> <p>Мультфильм.</p> <p>Иллюстрации и картинки по теме.</p>
43 44			Пассажирский транспорт. Виды пассажирского транспорта.	<p>-На каком транспорте вы едете в Новосёлово? В Красноярск? Это пассажирский транспорт. Какой ещё пассажирский транспорт вы знаете? (троллейбус, трамвай). Чем они отличаются друг от друга?</p> <p>Правила поведения в пассажирском транспорте.</p>	<p>Таблички с названиями вида транспорта, модели разного вида пассажирского транспорта.</p>

				Обсуждение транспорта: грузового, легкового, пожарные, скорой помощи и другого.	
45 46			Оплата, проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в транспорте.	Проездной билет, проездной билет (разовый, единый). Развитие внимания и логического мышления при работе с картой движения городского транспорта. Развитие диалогической речи при ответах на вопросы.	Таблички с названиями вида транспорта, модели разного вида пассажирского транспорта.
47 48			Средства связи	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма). Правила общения с сотовым телефоном.	Телефон, компьютер, ноутбук, сотовый телефон.
49 50			Правила поведения с незнакомыми людьми, в незнакомом месте.	Правила поведения на улице. Движения по улице группой. Изучение ПДД: сигналы светофора, пешеходный переход, правила нахождения ребенка на улице (сопровождение взрослым, движение по тротуару, переход улицы по пешеходному переходу). Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Правила безопасного использование учебных принадлежностей, инструментов для практических работ и опытов, с инвентарём для уборки класса. Правила обращения с горячей водой (в кране, в чайнике), электричеством, газом (на кухне). Телефоны первой помощи. Звонок по телефону экстренных служб	Специальные плакаты по правилам поведения с незнакомыми людьми.
51 52 53			Очень подозрительный тип. Опасные ситуации.	Чтение текста В. Волкова «Мамина подруга» -Откуда чужая женщина узнала имя девочки?	Специальные таблицы по правилам безопасности.

				<p>- Действительно ли она звонила Олиной маме?</p> <p>- Что придумала девочка, чтобы не пустить женщину домой?</p> <p>- Что могло бы произойти, если бы девочка не послушалась мальчишку?</p> <p>Опасные ситуации. Правила безопасности.</p> <p>- Что делать, если вы потерялись на улице или в магазине</p>	
54 55			Правила поведения при посещении массовых мероприятий	<p>Развитие диалогической речи на основе ведения разговора, общения с участниками игры. Активизация внимания при запоминании правил поведения. Развитие умения общаться с окружающими</p>	Традиционные массовые мероприятия
56 57			День рождения. Правила приёма гостей и правила поведения в гостях.	<p>- Когда у вас день рождения? Любители вы этот праздник? Почему?</p> <p>- Как вы его проводите? Приглашаете ли друзей? Знакомство с правилами приёма гостей и с правилами поведения в гостях. Разыгрывание различных ситуаций.</p>	Игрушечный телефон, коробка из-под конфет в качестве подарка.
58 59			Правила поведения и общения. Как смотреть телевизор.	<p>Понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию с ними. Уметь различать и называть предметы, нужные для постели. Постельное бельё. Заправка постели и приготовление её на ночь</p>	
60 61			Подросток в обществе.	<p>Временные рамки подростка. Отличия подростка от взрослого человека. Особенности положения ребёнка в обществе. Взаимоотношения детей и родителей. Взаимоотношения ребёнка в школе. Взаимоотношения ребёнка с друзьями и ровесниками. Конфликты и способы их решения.</p>	

62 63			<p>Жилище. Уборка помещения.</p>	<p>Знакомство с видами жилых помещений; средствами по уходу за ними. Учить выполнять ежедневную уборку помещения (вытирание пыли). Развитие аккуратности, трудолюбия; обучение социально-бытовым навыкам содержанию в порядке своего рабочего места. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения; использование в уборке электропылесоса. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.)</p>	<p>Работа с карточками, практические занятия</p>
64			<p>Наша дружная семья. Умение сообщать сведения о себе.</p>	<p>Рассказы детей о своей семье, семейных традициях, отношениях в семье взрослых и детей. Заострить внимание детей на дружеские отношения взрослых и детей, которые укрепляют семью, создают благоприятную обстановку для полноценного труда и отдыха. Сначала ребёнок учится сообщать о себе, называя имя, фамилию, возраст, место проживания, школу, в которой он учится. Далее учимся рассказывать о себе более развёрнуто (с опорой на наглядность). Называть при этом любимые занятия в школе, значимые события своей жизни, любимые занятия дома, любимая еда, мультики и т. д. Учимся расписываться. Затем учимся рассказывать о своей семье</p>	<p>Фотографии семейные. Фотографии посёлка, семьи, школы. Памятки.</p>
65			<p>Правила вежливости. Вежливые слова.</p>	<p>-Какие вежливые слова вы знаете? -Почему люди часто употребляют их в речи? Можно ли обойтись без них? Чтение стихотворения про</p>	<p>Мяч, зеркальце.</p>

			<p>невежливого мальчика. -Что бы вы посоветовали этому мальчику? Как ему вылечиться? Может кто-то узнал в нём себя? Игра «Вежливое слово» с помощью мяча. А теперь, глядя в зеркальце, скажите себе вежливое слово.</p>	
66		<p>Берегись автомобиля. Правила дорожного движения.</p>	<p>Отгадывание загадок. Знакомство с дорожными знаками. Роль светофора. Игры по ДДП. «Договорилка», «Кто больше?», «Светофор». Обобщение по вопросам. -Для чего нужно знать ПДД?</p>	<p>Дорожные знаки, макет светофора.</p>
67		<p>Транспорт: железнодорожный, автомобильный, воздушный, водный. Городской транспорт. Основные транспортные средства.</p>	<p>Транспорт: железнодорожный, автомобильный, воздушный, водный. Городской транспорт. Основные транспортные средства. Стоимость проезда и правила приобретения билета. Правила пользования транспортной картой. Остановки транспорта по пути следования в школу. Правила поведения и безопасности в автобусе. Правила дорожного движения.</p>	<p>Карточки с разными видами транспорта. Трафареты.</p>
68		<p>Прогулка по селу с соблюдением правил дорожного движения..</p>	<p>Прогулка по селу с соблюдением правил дорожного движения. Обратить особое внимание на перекрестки, на места перехода.</p>	

Ожидаемый результат

- называть собственное имя, имена членов семьи, педагогов, учащихся класса;
- называть слова, обозначающие предмет (посуда, мебель, игрушки одежда, обувь, бытовые приборы, транспорт и т. д.);
- составлять рассказ о себе;
- ориентироваться в пространстве, на листе бумаги;
- узнавание частей суток, дней недели, времён года, их последовательность;
- уметь вызвать скорую помощь, пожарную охрану;
- знать назначение частей тела, влияние вредных привычек на организм человека;
- знать правила личной гигиены, использовать их в повседневной жизни;
- соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи;
- уметь ухаживать за своими вещами.

Учебно-наглядное оборудование

1. Магнитная доска.
2. Трафареты.
3. Пазлы.
4. Иллюстрации и картинки по темам.
5. Дорожные знаки, макет светофора.
6. Специальные таблицы по правилам безопасности.
7. Фотографии семейные.
8. Фотографии посёлка, школы. Памятки.
9. Предметные картинки с изображением специализированных магазинов.
10. Макет часов. Карточки с моментами режима дня.
11. Книга К. И. Чуковского «Федорино горе». Мультфильм.
12. Таблицы «01», «02», «03».
13. Стихотворение С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое».
Детские книги;
14. Видео- и компакт диски с фрагментами телепередач, кинофильмов, отражающих жизнь и деятельность людей, особенности жизни растительного и животного мира;
15. Модули «Радуга»
16. Набор сюжетных картинок;
17. Распечатки учителя с заданиями.

Список литературы.

1. Е. А. Рудакова, О. Ю. Сухарева «Методические рекомендации по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными, тяжёлыми и множественными нарушениями развития».
2. О. Г. Муковникова. «Природоведение» 2 класс.
3. В. А. Егупова «Изучаю мир вокруг» 1, 2, части.
4. А. А. Плешаков «Что меня окружает» . Альбом-задачник. 1 класс.
5. А. А. Плешаков «Что меня окружает». Рабочая тетрадь. 2 класс.
6. Н Ф Виноградова. «Окружающий мир»1-2 классы.
7. Игра «Как избежать неприятностей»
8. В. В. Поляков. ОБЖ.
9. В. Э. Рублях. Правила дорожного движения.