

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 627  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2020 № 1  
с учетом мнения методического объединения  
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы №627 .  
Невского района Санкт-Петербурга  
Кочетова А.П.  
Приказ от 31.08.2020 № 1



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА И САМООБСЛУЖИВАНИЕ»**

**Направление: коррекционно-развивающая область**

**Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

**в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (ИН)**

**КЛАСС 5 В**

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов в год 34 ч., в неделю 1 ч.

Сведения о составителе рабочей программы:

Белан Светлана Викторовна, учитель трудового обучения,  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка

Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) зачастую не могут себя обслуживать в силу различных причин. Курс призван расширить рамки самостоятельности обучающихся. Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

**Нормативно-правовую базу** разработки АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют:

1. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”.
2. Адаптированная основная образовательная программа обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
3. Учебный план ГБОУ школы №627 Невского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.
4. Положение о рабочей программе краса внеурочной деятельности ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт – Петербурга.

**Цель** обучения СБО - формировать и совершенствовать у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формирование адаптационных механизмов поведения в различных ситуациях;
- формирование навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

#### *Коррекционно-развивающие:*

- развитие навыков самообслуживания на основе ознакомления с бытовыми ситуациями;
- активизация познавательных процессов обучающихся;
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

#### *Воспитательные:*

- подготовка учащихся к самостоятельной практической и бытовой деятельности;

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения.

В основу формирования АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) положены следующие **принципы**:

- *принцип учета* типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- *принцип коррекционной направленности* образовательного процесса;
- *принцип развивающей направленности* образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- *онтогенетический принцип*;
- *принцип преемственности*, предполагающий при проектировании АООП ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- *принцип целостности* содержания образования: содержание образования едино; в основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «образовательной области»;
- *принцип направленности на формирование деятельности*, обеспечивает возможность овладения детьми с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- *принцип переноса знаний и умений и навыков и отношений*, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни;
- *принцип сотрудничества с семьей*.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Структура курса представлена следующими разделами: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Жилище», «Семья», «Культура поведения», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи».

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 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 интеллектуальными нарушениями 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. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда;

воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

На уроках используются здоровьесберегающие технологии, мультимедийные технологии. Уроки предполагают игровую форму проведения, варьирование структурных компонентов (частей) урока в зависимости от субъективного состояния учащихся, интересов и предпочтений.

К основным методам, применяемым на уроке, относятся: беседа, объяснение, демонстрация, рассказ, упражнения (тренировочные, по шаблону, самостоятельные работы), метод наблюдения, метод повторения и закрепления, дидактические игры, метод проектов, метод групповой и индивидуальной работы, метод разноуровневой работы.

Программа предусматривает разноуровневые требования к усвоению содержания учебного материала: базовый и минимально необходимый уровни, что дает учителю возможность практически осуществлять дифференцированный подход к обучению детей. Для реализации данной программы имеются необходимые условия: оборудованный учебный кабинет, иллюстрированный и дидактический материал, натуральные дидактические пособия, предметные и сюжетные иллюстрации. Занятия по СБО тесно связаны с уроками чтения, русского языка, математики.

Основной формой обучения является урок, принцип коррекционной направленности является ведущим. При изучении данного курса используются элементы следующих образовательных технологий: здоровьесберегающие технологии (физминутки), игровые технологии, технология уровневой дифференциации, технология развивающего обучения («зона ближайшего развития»).

### **Место курса в учебном плане**

Курс «СБО и самообслуживание» представлен 1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели), что соответствует учебному плану ГБОУ школы № 627 на 2020-2021 учебный год.

Курс внеурочной деятельности может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Ценностные ориентиры** содержания курса «СБО и самообслуживания»:

- способность заботиться о себе
- способность ориентироваться в окружающем мире и воспринимать его адекватно
- умение понимать время и пользоваться расписанием
- способность ориентироваться в социальных отношениях и умение включаться в них
- умение пользоваться навыками общения в повседневной жизни
- формирование навыков личной гигиены
- формирование умения ухода за жилищем

### **Планируемые результаты изучения курса «Социально – бытовая ориентировка и самообслуживание».**

Освоение обучающимися программы по «СБО и самообслуживанию», которая создана на основе ФГОС, 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 легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы по «СБО и самообслуживанию» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам освоения программы по «Социально-бытовой ориентировке» относятся:

1) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

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

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

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

7) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные** результаты освоения программы по «Социально-бытовой ориентировке» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Программа по «Социально-бытовой ориентировке» определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

- знание и соблюдение правил поведения в общественном транспорте;

#### Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения.

### **Содержание курса «Социально – бытовая ориентировка и самообслуживание»**

Программно – методический материал включает разделы:

- Личная гигиена
- Одежда и обувь
- Питание
- Жилище
- Семья
- Культура поведения
- Транспорт
- Торговля
- Средства связи

**Тематическое планирование** 34 ч/год (1 ч/нед.)

#### ***Личная гигиена – 4 ч.***

Правила личной гигиены. Сохранение в чистоте и порядке личных вещей. Уход за полостью рта. Сохранение и укрепление зрения.

#### ***Одежда и обувь - 4 ч.***

Виды одежды, её назначение. Классификация одежды по сезонам. Повседневный уход за одеждой. Виды обуви, их назначение. Уход за обувью. Правила и приемы сушки мокрой обуви.

#### ***Питание - 4 ч.***

Основные продукты питания. Режим питания. Место приготовления пищи и оборудование его. Кухонная посуда и инвентарь. Сервировка стола. Приготовление бутербродов, салатов.

#### ***Жилище - 4 ч.***

Домашний адрес. Виды жилых помещений. Варианты квартир и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки, приспособления и инвентарь для уборки. Уход за комнатными растениями.

#### ***Семья – 4 ч.***

Семья. Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь. Семейные праздники и традиции.

#### ***Культура поведения – 4 ч.***

Обращение к старшим и сверстникам при встрече и расставании; мимика и жесты. Правила поведения за столом. Что такое «этикет»? Школьный этикет. Вежливые слова. Культура поведения в общественных местах (театр, музей).

#### ***Транспорт - 4 ч.***

Виды транспортных средств. Оплата проезда. Правила дорожного движения. Дорожные знаки. Правила поведения на остановке и в общественном транспорте.

#### ***Торговля – 3 ч.***

Основные виды магазинов. Виды отделов в продовольственных магазинах. Правила покупки товаров в продовольственном магазине. Правила поведения в магазине.

#### ***Средства связи - 3 ч.***

Основные средства связи (телефон, почта). Виды почтовых отправлений (бандероль, посылка, письмо, телеграмма). Письмо: информация на конверте.

### ***Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***

- Компьютер
- Телевизор
- Демонстрационные материалы
- Компьютерные презентации
- Образовательные интернет ресурсы:
  - «Учи.ру» (<https://lp.uchi.ru/distant-uchi>)
  - «Интернет урок» (<https://interneturok.ru/>).

Платформа социальной сети <https://vk.com>

Раздаточный материал: (карточки-задания, теоретический материал). Опорные конспекты, книжный фонд, периодические издания, журналы.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5–9 классы: Сб.1. / под ред. В. В. Воронковой // Раздел «Социально-бытовая ориентировка» / В. В. Воронкова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – С. 103–151.
2. Жестовская, О. Б. «Уроки СБО». Учебное пособие для 5 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / О. Б. Жестовская. – М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 136 с. : ил.