

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа № 20"**

«Рассмотрено» на заседании
методического совета
протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ № 20»
_____ Л.Н.Потехина
" 01 " сентябрь 2020г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 20»
_____ А.С.Щепин
Приказ № 98/1 от 02.09.2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Будущее в моих руках»

**по
социально-бытовой ориентировке детей**

7 - 9 класс

Усолье-7
2020-2021гг

Пояснительная записка

В настоящее время интерес к проблеме обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дома – интерната значительно возрос.

Главной задачей является развитие их потенциальных познавательных возможностей, коррекция поведения, привитие им трудовых и других значительных навыков и умений.

Каждому ребенку ОВЗ необходимо помочь обрести максимально возможную независимость в рамках удовлетворения основных жизненных потребностей, овладеть необходимыми умениями, позволяющими обслуживать себя и выполнять. Дети с множественными нарушениями психофизического развития наделены особыми способностями, имеют свой собственный темп и ритм развития, а также большое количество ограничений. Многие из них затрудняются свободно передвигаться, самостоятельно удовлетворять личные потребности, приобретать опыт деятельности, подражать социальному поведению, инициировать и поддерживать социальное взаимодействие.

Весь процесс обучения и воспитания направлен на то, что бы обеспечить его социальную адаптацию в общество.

Социальная адаптация представляет собой механизм социализации, позволяющий детям с интеллектуальной недостаточностью принимать активное участие в посильном труде в общественной жизни, приобщаться к социальной и культурной жизни в обществе.

Задачей социального педагога состоит в выявлении альтернативных путей развития деятельности детей-инвалидов.

Таким образом, формирование социально – бытовой компетентности осуществляется в ходе занятий по социально бытовой ориентировке, в процессе которых воспитанники получают знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, приобретают практические умения, позволяющие им успешно адаптироваться в быту и социальной среде. Данный процесс осуществляется на протяжении длительного времени, требует особых усилий, терпения и настойчивости со стороны, как самих детей с ограниченными возможностями здоровья, так и педагогов, оказывающих им помощь и поддержку.

Цель программы: Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья и интеграция их в общество.

Задачи программы:

- Формирование умений ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне.
- Формирование знаний, умений и навыков бытового труда.
- Формировать представления о чистоте и порядке в помещении, на территории дома-интерната.
- Формирование представлений и знаний о нормах культуры поведения, накопление соответствующего опыта.
- Формирование социального поведения, умение адекватно общаться, обращаться за помощью, соблюдая принятые правила приличия.
- Отработка навыков самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости.
- Развитие и коррекция познавательных функций, эмоционально – волевой сферы.
- Воспитание позитивных качеств личности.
- Воспитание уважительного отношения к труду людей.

Принципы программы:

- Дидактический принцип возможности и особенности познавательной деятельности умственно отсталых детей.
- Воспитывающая и развивающая направленность обучения.
- Научность и доступность обучения.
- Систематичность и последовательность обучения.
- Связь обучения с жизнью.
- Принцип коррекции в обучении.
- Принцип наглядности.

- Сознательность и активность воспитанников.
- Индивидуальный и дифференцированный подход.
- Прочность знаний, умений и навыков.
- Принцип практической направленности обучения.

Формы работы:

- Коррекционно – развивающие занятия (*индивидуальные, коллективные, групповые*).
- Экскурсии.
- Практические работы.
- Моделирование реальной ситуации.
- Совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения).
- Трудовая деятельность.

Методы работы:

- Практические методы (*дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа*).
- Наглядные методы (*натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные*).
- Словесные методы (*рассказ, объяснение, беседа*).

Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний, умений. Материал расположен по принципу усложнения и увеличения объема информации.

Данная рабочая программа составлена на основе примерной программы («Типовые образовательные программы» под редакцией В.В. Воронковой, так как программа допущена Министерством образования Российской Федерации для данного типа школы VIII вида, Сб.1 гуманитарный изд. Центр «ВЛАДОС». В.В.Воронкова, С.А.Казакова Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.. Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочеткова, А.Г.Петрикова, и др. «Социально-бытовая ориентировка» ООО «Гуманитарный изд. центр «ВЛАДОС» 2003г.).

Количество часов в неделю -1 часа

Общее количество часов в год – 34 часа

По календарно - тематическому планированию –34 часа

Содержание программы

Программа состоит из 9 разделов:

- «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»
- «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»
- «ОДЕЖДА, ОБУВЬ»
- «ЖИЛИЩЕ»
- «ТРАНСПОРТ»
- «ТОРГОВЛЯ»
- «СРЕДСТВА СВЯЗИ»
- «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»
- «ПИТАНИЕ»

Все разделы программы изучаются с 13 до 18 лет. В каждом разделе дана тема занятий по социально – бытовой ориентировке, определено содержание практических работ и упражнений.

Практические работы

Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос, заполнение почтового адреса на конверте, сервировка стола к чаю, изготовление знаков дорожного движения, мелкий ремонт, чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

1. Свое имя и фамилию, имена окружающих, название города, адрес проживания, последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач, правила личной гигиены девушки, правила ухода за предметами личной гигиены, виды косметических средств, название вещей личного пользования и их назначение, правила ухода за кожей лица и волосами. Части тела и органов человека, правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, о пагубном влиянии курения, алкоголя на организм и о соблюдении правил здорового образа жизни, требования к осанке при ходьбе, в положении стоя и сидя.
2. Виды одежды и обуви их назначения, правила ухода за одеждой и обувью.
3. Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи, правила сервировки стола к завтраку, правила заваривания чая, правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником.
4. Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом. Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения в гостях.
5. Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие, почтовый адрес своего дома - интерната.
6. Основные транспортные средства, виды транспортных средств (специальный, грузовой, пассажирский, городской, железнодорожный, пригородный, междугородный), порядок приобретения билетов, правила передвижения на велосипеде, правила поведения в транспорте. Элементарные правила уличного движения.
7. Основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них.
8. Основные средства связи, виды почтовых отправок.
9. Виды медицинской помощи, медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки, виды доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь:

1. Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за собой.
2. Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
3. Накрывать на стол с учетом конкретного меню, пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам, составлять меню.
4. Следить за своей осанкой, походкой и жестикуляцией, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, тактично вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
5. Убирать жилые помещения, проводить сухую и влажную уборку, чистить ковры, книжные полки, батареи, ухаживать за полом, используя бытовые химические средства, ухаживать за комнатными растениями.
6. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу, соблюдать правила дорожного движения).

7. Выбирать продукты, оплачивать покупку, соблюдать правила поведения в магазине.
8. Писать адреса на конверте
9. Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке, пользоваться термометром, обрабатывать раны и накладывать повязки.

Тематическое планирование

Раздел 1 «Личная гигиена» (6 часов)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Правила личной гигиены в течение дня Предметы и средства личной гигиены	Беседа, игровые задания, упражнения, практические работы, самостоятельная работа.	1
2	«Уход за волосами» (мытьё, прическа)	Беседа, игровые задания на заданную тему, упражнения, практическая деятельность, самостоятельная работа, сюжетно – ролевая игра.	2
3	«Уход за полостью рта»	Беседа, упражнения, практическая деятельность, чтение художественных произведений, экскурсия.	1
4	«Уход за кожей рук и лица с помощью косметических средств»	Познавательные – развлекательные игры, чтение художественных произведений, практическая деятельность.	1
5	«Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)»	Беседа, упражнения, практическая деятельность, дидактическая игра, сюжетно – ролевая игра.	1
6	«Личная гигиена подростка (мальчики и девочки)»	Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность.	2

Раздел 2. «Культура поведения» (6 часов)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Поведение в музее, кино, театре	Беседа, игровые задания, упражнения, экскурсия.	2
2	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	Беседа, игровые задания на заданную тему, упражнения, сюжетно-ролевая игра.	1
3	Формы обращения с просьбой к сверстникам и старшим	Беседа, упражнения, моделирование	1

		жизненной ситуации, экскурсия.	
4	Правила поведения в гостях «Вы пришли в гости»	Беседа, чтение художественных произведений, просмотр иллюстраций, сюжетно-ролевая игра.	2
5	Поведение за столом при приеме пищи	Беседа, практическая работа, упражнения, сюжетно – ролевая игра.	1
6	«Подарок на день рождения»	Беседа, упражнения, практическая работа (выбор подарка и его изготовление).	2

Раздел 3. «Одежда, обувь» (5 часов)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Виды одежды и головных уборов, их назначение	Беседа, дидактическая игра, составление кроссвордов по теме, упражнения, практическая деятельность.	1
2	Повседневный уход за одеждой	Беседа, дидактическая игра, составление кроссвордов по теме, упражнения, практическая деятельность.	2
3	Виды обуви, их назначение Повседневный уход за обувью	Беседа, дидактическая игра, составление кроссвордов по теме, упражнения, практическая деятельность.	1
4	«Выбери одежду по сезону»	Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность.	2
5	«Выбери одежду, соответствующую ситуации»	Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность.	1

Раздел 4. «Жилище» (3 часа)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Виды жилых помещений в городе и деревне	Беседа, рисование, аппликация, просмотр фильмов, экскурсия,	2

		дидактические игры.	
2	«Мой город» Экскурсия	Беседа.	1
3	Почтовый адрес дома-интерната	Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность.	1

Раздел 5. «Транспорт» (3 часов)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Виды транспорта Оплата проезда в автобусе	Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность, экскурсия, просмотр фильмов.	2
2	Правила поведения в транспорте, на улице	Познавательные – развлекательные игры, загадки, кроссворды, моделирование реальной ситуации, экскурсия.	1
3	Правила дорожного движения	Беседа, игровые задания, упражнения, практическая деятельность, экскурсия, просмотр фильмов.	2

Раздел 6. «Торговля» (2 часов)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Основные виды магазинов, их назначение Правила поведения в магазине	Беседа, упражнения, сюжетно – ролевые игры, экскурсии, просмотр фильмов, иллюстраций.	2
2	Порядок покупки товаров в продовольственном магазине	Беседа, упражнения, практическая работа, сюжетно – ролевая игра. Экскурсия, просмотр фильмов, иллюстраций.	2

Раздел 7. «Средства связи» (3 часа)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Основные средства связи (почта, телефон)	Беседа, практическая работа, экскурсия, сюжетно-ролевая игра, тренировочные упражнения по написанию адреса на	1

		конверте, составлению текста открытки, чтение произведения С.Я. Маршака «Почта», просмотр фильмов.	
2	Виды почтовых отправлений	Беседа, практическая работа, экскурсия, сюжетно-ролевая игра, просмотр фильмов, моделирование жизненной ситуации.	1
3	Виды писем. Назначение адреса на конверте. Экскурсия на почту	Беседа, практическая работа.	1

Раздел 8. «Медицинская помощь» (2 часа)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	«Медицинские учреждения». «Вредные привычки»	Беседа, сюжетно-ролевая игра, просмотр фильмов, практическая работа.	1
2	«Виды медицинской помощи». Экскурсия в медицинский кабинет	Беседа, сюжетно-ролевая игра, просмотр фильмов, практическая работа, моделирование ситуации.	1

Раздел 9. «Питание» (4 часов)

Номер занятия	Тема занятий	Практическая деятельность	Количество часов
1	Значение продуктов питания для здоровья человека	Беседа, чтение произведения, просмотр картинок, показ натуральных продуктов, просмотр видеофильма.	2
2	Кухонная посуда, приборы, назначение Столовая посуда, приборы, назначение	Беседа, практическая работа, сюжетно – ролевая игра, показ иллюстраций.	2
3	«Кто готовит пищу» .Экскурсия на кухню	Беседа, практическая работа, экскурсия, сюжетно-ролевая игра.	1
4	Чайная посуда	Беседа, практическая работа, сюжетно-ролевая игра, моделирование жизненной ситуации.	2

Воспитанники в возрасте от 13 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья

Реализация программы

Этапы реализации:

1 этап: ориентировочный

Цель: определение целей и задач работы индивидуально и в группе, стимулирование заинтересованности воспитанников.

Средства достижения: индивидуальные и групповые беседы, коррекционно-развивающие занятия, сюжетно – ролевые игры, упражнения, моделирование реальной ситуации.

2 этап: формирующий

Цель: формирование социально – бытовых знаний, умений и навыков.

Средства достижения: тренировочные упражнения, игры, экскурсии, коррекционно-развивающие занятия, сюжетно – ролевые игры, дидактические игры, моделирование жизненной ситуации.

3 этап: закрепляющий

Цель: закрепление приобретенных знаний, навыков.

Средства достижения: коррекционно-развивающие занятия, практическая работа, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, упражнения, самостоятельная работа, моделирование реальной ситуации.

Прогнозирование результатов

1. Охватить коррекционно-развивающими занятиями, экскурсиями воспитанников дома – интерната от 14 – 18 лет.
2. Формирование умений ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне, обслуживать себя с минимальной посторонней помощью.
3. Формирование знаний, умений и навыков бытового труда.
4. Формирование представлений и знаний о нормах культуры, накопление соответствующего опыта.
5. Формирование социального поведения, умение адекватно общаться, обращаться за помощью, соблюдая принятые правила приличия.
6. Отработка навыков самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости.
7. Развитие и коррекция познавательных функций, эмоционально – волевой сферы.
8. Развитие умения участвовать в совместной игровой и досуговой деятельности.
9. Воспитание позитивных качеств личности.
10. Повышения уровня культуры общения между юношей и девушкой.
11. Приобретение воспитанниками знаний и представлений о содержании социальной роли мужчины и женщины.
12. Получение навыков устанавливать искренние, уважительные партнерские отношения со взрослыми, сверстниками и сверстницами.
13. Приобретение коммуникативных умений, навыков в реализации разнообразного полоролевого репертуара в условиях реальной жизнедеятельности дома – интерната.

Список литературы

1. Воронкова В.В. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 247 с.
2. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: (программно-методические материалы), под редакцией И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2007. – 239 с.
3. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. Программа по обслуживающему труду для детей с умственной отсталостью. 6-9 классы. – М.: АРКТИ, 2009. – 72с.
4. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 302 с.
5. Денисов А.А. Психология воздействия знаковых систем на половую идентификацию подростков. Дис... канд. Психол. Наук. – М., 2001.
6. Е.Д. Худенко, Г.Ф. Гаврилычева и другие – Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе – интернате, детском доме: пособие для воспитателей и учителей. – М.: АРКТИ, 2005 – 312 с.
7. Зыкова Т.С. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида: пособия для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 199 с.
8. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2000.
9. Романов А.А. Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. – М., 2002 г.
10. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция. – М., 2003 г.
11. Учебно – методический комплект программы повышения квалификации «Современные подходы к организации и планированию воспитательной, реабилитационной работы в условиях ДДИ, РЦ» - АНМЦ «Развитие и коррекция» г. Москва
12. Хилько А.А. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) обр. учреж. VIII вида: пособие для учителя. – СПб.: филиал издательства «Просвящение», 2006. – 223 с.
13. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. СПб., 2001.