

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

(ОГКОУ «Кохомская КШИ»)

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
(Протокол №1 от 31.08.2020)

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

(Приказ № 40-ОД от 31.08.2020)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «СОЦИАЛЬНО –БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»
(вариант 6.4)
1 дополнительный -4 классы
сроки реализации программы:
2020-2025 гг**

Составители: Афонина В.В.
высшая квалификационная категория
Ваганова Н.А.
высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование навыков самообслуживания – важное направление обучения ребенка с нарушениями развития, так как способность обслуживать себя необходима для независимой жизни любого человека. Для освоения навыков самообслуживания ребенком с умственной отсталостью, с ТМНР требуется специально организованное обучение.

Цель обучения: повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания.

Программа предмета «Самообслуживание» включает 5 разделов: «Гигиена тела», «Туалет», «Обращение с одеждой и обувью», «Прием пищи», «Домоводство».

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д. Раздел «Обращение с одеждой и обувью» включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды. Раздел «Прием пищи» предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел «Туалет».

Раздел «Домоводство» имеет целью повышение самостоятельности детей в выполнении хозяйственно- бытовой деятельности.

В ходе реализации данного раздела происходит формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами; освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок, уборке помещения и территории, уходу за вещами.

Освоенные действия ребенок может в последующем применять как в быту, так и в профессиональной трудовой деятельности. Так, например, занятия по уборке помещений и территории актуальны для формирования бытовой деятельности детей и перспективны для получения в будущем работы в качестве дворника или уборщицы.

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Уход за вещами», «Приготовление пищи», «Уборка помещений и территории», «Покупки». В рамках курсов «Предметно-практические действия», «Коррекционно-развивающие занятия» также возможно проведение занятий по формированию отдельных умений и навыков, используемых в бытовой деятельности, с обучающимися, которые нуждаются в дополнительной индивидуальной работе.

Большинство разделов включают задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки и т.д. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с обучения мытью рук, лица и заканчивают обучением мытью всего тела.

При формировании навыков самообслуживания, важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания. Формирование действий самообслуживания основано на умениях и навыках, сформированных в ходе обучения предметно-практической деятельности.

На изучение учебного предмета в 1 дополнительном -4 классах отводится по 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 167 ч: в 1 дополнительном - 1 классе — 33 ч (33 учебные недели), в 2—4 классах — по 34 ч (34 учебные недели в каждом классе).

Рабочая программа по курсу «Социально- бытовая ориентировка» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- Примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей;
- «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в образовательном учреждении». Постановление главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2002 № 189;
- Федерального закона «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Письма Министерства образования РФ от 03.04.2003 №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
- Устава областного государственного казённого специального / образовательного учреждения «Кохомская КШИ».

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных и предметных результатов.

Предметные результаты

- Владение первоначальными представлениями о личной гигиене
- Формирование умения решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей:
- Формирование умения обслуживать себя: одеваться и раздеваться, принимать пищу и пить, ходить в туалет и выполнять гигиенические процедуры.
- Формирование умения сообщать о своих потребностях.
- Формирование умения следить за своим внешним видом.

Личностные результаты

- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к окружающим предметам и вещам.

Для реализации программы по предмету «Самообслуживание» материально - техническое обеспечение включает: специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины и душевые кушетки; подъемно-передвижное оборудование для обучающихся с нарушениями ОДА; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда, облегчающая самостоятельный прием пищи детьми с нарушениями ОДА. Предметные и сюжетные картинки, фотографии, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др.

Видеофильмы, презентации. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Гигиена тела.

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды.

Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук (открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук). Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног.

Обращение с одеждой и обувью.

Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. Снятие предмета одежды (например, кофты, захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты).

Снятие обуви (например, ботинок, захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка).

Соблюдение последовательности при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).

Надевание предмета одежды. Обувание обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта).

Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной, передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка).

Выворачивание одежды.

Туалет.

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и справление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов; сидение на унитазе/горшке, справление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды – трусов, колготок, брюк; нажимание кнопки слива воды, мытье рук).

Прием пищи.

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки/стакана (захват кружки/стакана, поднесение кружки/стакана ко рту, наклон кружки/стакана, вытягивание / вливание жидкости в рот, опускание кружки/стакана на стол. Наливание жидкости в кружку).

Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой (захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.

Накладывание пищи в тарелку.

Домоводство.

Покупка

Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине. Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара (складывание продукта в пакет, выкладывание на весы, нажатие на кнопку, приклеивание ценника к пакету с продуктом). Складывание покупок в сумку. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе (выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, оплата товара, предъявление карты скидок кассиру, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку). Раскладывание продуктов в места хранения.

Приготовление пищи.

Различение кухонного инвентаря по его назначению (посуда (тарелка, кастрюля, сковорода и др.). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Замачивание посуды. Протирание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды (очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка). Мытье бытовых приборов. Хранение посуды и бытовых приборов. Подготовка к приготовлению блюда. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда. Обработка продуктов. Мытье продуктов.

Уход за вещами

Ручная стирка: наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание белья. Застирывание белья. Полоскание белья. Выжимание белья. Вывешивание белья на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке (наполнение емкости водой, выбор моющего средства, определение количества моющего средства, замачивание белья, застирывание белья, полоскание белья, выжимание белья, вывешивание белья на просушку).

Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на «плечики».

Чистка одежды. Мытье обуви. Просушивание обуви. Чистка обуви.

Уборка помещения.

Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности мебели.

Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели (наполнение таза водой, приготовление салфеток, добавление моющего средства в воду, уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности, вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам, выливание использованной воды). Сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок. Выполнение последовательности действий при подметании пола (сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну).

Соблюдение последовательности действий при мытье пола (наполнение емкости для мытья пола водой, добавление моющего средства в воду, намачивание и отжимание тряпки, мытье пола, выливание использованной воды, просушивание мокрых тряпок). Мытье стекла (зеркала).

Уборка территории.

Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев. Уборка снега (сгребание снега, перебрасывание снега). Уход за уборочным инвентарем.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс 33 час

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Гигиена тела 7 час	
Ванная комната. Ее назначение. Оборудование ванной комнаты: раковина, душевая кабинка /ванна, унитаз/писсуар. Функциональное значение. Различение вентилей с горячей и холодной водой.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Функционально пользоваться оборудованием ванной комнаты Различать вентили с холодной и горячей водой.
Обращение с одеждой и обувью. 10 час	
Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Выполнять операции расстегивания /застегивания; завязывания /развязывания.
Туалет. 8 час	
Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и справление малой/большой нужды.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Сидеть на унитазе/горшке и справлять нужду.
Прием пищи. 8 час	
Сообщение о желании пить, есть. Виды посуды для питья. Питье через соломинку. Использование салфетки во время приема пищи.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Пить через соломинку, втягивая жидкость, пользоваться салфеткой

1 класс 33 час

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Гигиена тела. 8 час	
Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Регулировать напор воды, смешивая воду до комфортной температуры
Обращение с одеждой и обувью. 8 час	
Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка). Различение лицевой и	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на

изнаночной. Выворачивание одежды.	услышанное и увиденное. Различать правый и левый ботинок, лицевую и изнаночную сторону одежды. Выворачивать одежду.
Туалет. 8 час	
Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и справление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Сидеть на унитазе/горшке, справлять нужду и пользоваться туалетной бумагой.
Прием пищи. 9 час	
Сообщение о желании пить, есть. Еда руками. Использование салфетки во время приема пищи.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Брать хлеб, фрукты и т. п. и есть руками, использовать салфетку.

2 класс 34 час

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Гигиена тела. 8 час	
Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Очищение носового хода. Мытье ушей. Чистка ушей.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Пользоваться автоматической сушилкой для рук, мыть и вытирать лицо, чистить носовой ход и уши
Обращение с одеждой и обувью. 9 час	
Обувание обуви (например, ботинок, захват рукой задней части правого ботинка, обувание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, обувание левого ботинка). Снятие обуви (например, ботинок, захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Различение передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Контроль своего внешнего вида.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Различать переднюю и заднюю стороны одежды, верх и низ одежды. Обувать и снимать обувь. Контролировать свой внешний вид.
Туалет. 7 час	
Сообщение о желании сходить в туалет. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов).	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Выполнять последовательность действий в туалете.

Прием пищи. 10 час	
Сообщение о желании пить, есть. Питье из кружки/стакана (захват кружки/стакана, поднесение кружки/стакана ко рту, наклон кружки/стакана, втягивание / вливание жидкости в рот, опускание кружки/стакана на стол. Использование салфетки во время приема пищи.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Пить из кружки/стакана, пользоваться салфеткой

3 класс 34 час

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Гигиена тела. Туалет. 7 час	
Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. Сообщение о желании сходить в туалет. Соблюдение последовательности действий в туалете(поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов; сидение на унитаза/горшке, справление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой).	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Полоскать рот. Выполнять чистку зубов и полоскание рта Выполнять последовательность действий в туалете.
Домоводство. Уход за вещами. 10 час	
Надевание предмета одежды(например, кофты, захват кофты за край правого рукава, натягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, натягивание левого рукава кофты. Снятие предмета одежды (например, кофты, захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Контроль своего внешнего вида.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Надевать и снимать одежду. Контролировать свой внешний вид.
Уборка помещений и территории. 7 час	
Инвентарь для уборки помещения. Средства для уборки помещения. Уборка на кухне. Правила уборки на кухне. Последовательность действий при уборке на кухне. Правила содержания в чистоте мебели. Этапы мытья мебели. Содержание полов в чистоте. Инвентарь для подметания полов. Правила подметания. Правила заметания мусора. Инвентарь для уборки территории. Уборка травы и листьев.	Понимать речь учителя. Вербально и невербально реагировать на услышанное на уроке. Ориентироваться в правилах уборки помещения (кухни). Различать этапы мытья мебели. Узнавать (называть) инвентарь для подметания полов. Ориентироваться в правилах подметания полов. Узнавать (называть) инвентарь для уборки территории. Называть последовательность действий при уборке бытового мусора. Ориентироваться в правилах поведения при

Последовательность действий при уборке травы и листьев. Уборка снега. Правила уборки снега. Уборка бытового мусора. Последовательность действий при уборке бытового мусора. Соблюдение правил безопасного поведения при уборке территории.	уборке территории
Приготовление и прием пищи. 10 час	
Сообщение о желании пить, есть. Еда ложкой (захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи. Кухонный инвентарь. Инвентарь для приготовления пищи. Инвентарь для употребления пищи. Правила содержания кухонного инвентаря. Кухонные принадлежности. Правила пользования кухонными принадлежностями.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Есть пищу, используя ложку. Пользоваться салфеткой. . Узнавать(называть) кухонный инвентарь и кухонные принадлежности. Различать чистую и грязную посуду. Узнавать (называть) столовые приборы.

4 класс 34 час

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Гигиена тела. 10час	
Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Нанесение косметического средства на лицо. Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Пользоваться кремом для рук, подстригать ногти ножницами. Ухаживать за волосами: мыть, вытирать, расчесывать. Мыть ноги, соблюдая последовательность
Обращение с одеждой и обувью. 10 час	
Надевание предмета одежды. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта). Соблюдение последовательности при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Контроль своего внешнего вида.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Надевать и снимать одежду. Контролировать свой внешний вид.
Домоводство. Покупки 8 час	
Магазин — место покупок. Виды магазинов. Продуктовый магазин.	Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на

<p>Отделы продуктового магазина. Зоны магазина. Промтоварный магазин. Отделы промтоварного магазина. Планирование покупок. Специализированные магазины(одежды, обуви, книжный, игрушки, хозтовары). Супермаркеты. Правила расчета на кассе. Места хранения товара. Работники магазина. Продавец. Кассир. Грузчик. Уборщик.</p>	<p>услышанное и увиденное. Различать магазины по их специализации. Узнавать (называть) разные виды магазинов. Составить элементарное представление о супермаркетах. Ориентироваться в зоне хранения магазина. Узнавать (называть) работников магазина.</p>
<p>Приготовление и прием пищи. 6 час</p>	
<p>Сообщение о желании пить, есть Наливание жидкости в кружку. Питье из кружки/стакана Накладывание пищи в тарелку. Еда ложкой. Использование салфетки во время приема пищи. Правила мытья посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Последовательность действий при мытье и сушке посуды. Подготовка к приготовлению блюда. Обработка продуктов. Мытье продуктов. Чистка овощей. Резание ножом. Нарезание продуктов (кубиками, кольцами, полукольцами). Натирание продуктов на терке. Раскатывание теста. Перемешивание продуктов. Последовательность действий при варке продукта. Последовательность действий при жарке продукта.</p>	<p>Понимать речь учителя по теме урока. Вербально и невербально реагировать на услышанное и увиденное. Наливать жидкость, накладывать пищу. принимать пищу и пить , используя ложку и стакан. Пользоваться салфеткой. Ориентироваться в правилах мытья посуды. Называть последовательность действий при мытье посуды. Различать виды разделки продуктов. Различать виды обработки продуктов. Ориентироваться в последовательности действий при разделки и обработке продуктов.</p>