

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнедонского района
Верхняковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Верхняковской СОШ

Приказ от 31.08.2023 года № 80



Яшкина Е. Г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
внеурочной деятельности
для обучающихся с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по Социально-бытовой адаптации
(указать учебный предмет, курс)

7 класс

Учитель Демина Ирина Анатольевна
(ФИО, квалификационная категория)

Пояснительная записка

Цель изучения программы:

- подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Задачи изучения программы:

- Формировать знания и умения, способствующие социальной адаптации.
- Повышать уровень общего развития учащихся.
- Формировать и совершенствовать навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем.
- Знакомиться с предприятиями, учреждениями, организациями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.
- Формировать умения пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.
- Усваивать морально-этические нормы поведения.

Наименование учебников с указанием авторов, используемых для изучения социально – бытовой адаптации в 7 классе:

- Учебников нет.

Дидактические пособия для учащихся:

- раздаточные карточки;
- материал для коррекции психических процессов: речи, внимания, памяти, зрительного и слухового восприятия;
- занимательный материал: загадки, ребусы, кроссворды;
- предметные, сюжетные картины, рисунки и иллюстрации, презентации.

По учебному плану: 68

По годовому календарному графику: 67

Срок реализации программы: 2023 – 2024 г.

Планируемые результаты обучения и освоения содержания курса по социально-бытовой адаптации 7 класса.

Личностные результаты:

- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

Метапредметные результаты:

- владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;
- получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Планируемые результаты:

Минимальный уровень:

- Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи
- Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ
- Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки
- Зашивать одежду по распорочшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани
- Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье
- Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми
- Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом

Достаточный уровень:

- Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов
- Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города
- Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку
- Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки

Содержание учебного предмета

Тема	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Уход за руками, ногами. Профилактика грибковых заболеваний.
«Одежда»	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок и носовых платков.
«Питание»	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и молочных продуктов, заваривание чая. Сервировка стола к чаю.
«Семья»	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность и их продуктивная деятельность. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.
«Культура поведения»	Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со сверстниками и старшими. Поведение при посещении массовых предприятий.
«Жилище»	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Уход за полом. Средства по уходу за полом. Комнатные растения.
«Транспорт»	Основные транспортные средства. Городской транспорт. Оплата поезда на всех видах транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.
«Торговля»	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

«Средства связи»	Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок отправления. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.
«Медицинская помощь»	Виды медицинской помощи. Виды медицинский учреждений, их значение и работники. Виды врачебной помощи. Использование различных видов медицинской помощи.
«Учреждения и организации»	Дошкольные и школьные учреждения и их назначения, работники.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Число часов отводимых на каждую тему	Виды деятельности учащихся
1.	«Личная гигиена»	5	Рассказывают о правилах личной гигиены. Правила ухода за кожей рук и ног, ногтями.
2.	«Одежда и обувь»	6	Называют виды сезонной одежды. правила ухода за одеждой и обувью. Правила пришивания пуговиц, кнопок, крючков. Правила подшивания брюк, платья. Правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей. Правила техники безопасности при работе утюгом
3.	«Питание»	15	Санитарные требования при приготовлении пищи. Правила техники безопасности при работе на кухне. Способы хранения продуктов и готовой пищи. Правила мытья посуды и уборка помещения. Способы выбора доброкачественных продуктов. Правила сервировки стола к ужину, правила поведения за столом. Правила заваривания чая. Подготовку круп к варке. Правила варки каш. Технологию приготовления рассыпчатой гречневой каши. Технологию приготовления вязкой рисовой каши. Приготовление котлет манных.
4.	«Семья»	4	Рассказывают о своей семье, называют профессии своих родителей, обязанности в

			семье
5.	«Культура поведения»	4	Рассказывают о правилах поведения.
6.	«Жилище»	10	Гигиенические требования к жилому помещению. Последовательность сухой и влажной уборки в жилом помещении. Технику безопасности при работе пылесосом. Правила ухода за мягкой мебелью, коврами и ковровыми покрытиями. Правила ухода за жилым помещением
7.	«Транспорт»	7	Знакомятся с транспортными средствами, профессиями работников транспорта.
8.	«Торговля»	7	Называют торговые точки, магазины их назначение
9.	«Средства связи»	3	Знакомятся с видами почтовых отправлений, профессиями почтовых работников
10.	«Медицинская помощь»	4	Учатся обращаться в регистратуру. Знакомятся с профессиями работников, видами медицинских учреждений
11.	«Учреждения и организации»	2	Виды детских учреждений, их назначения. Адрес дома детского творчества. Какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети. Правила поведения в общественных местах.
	ИТОГО	67	