

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Харатская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО Соколова Н.Ю. <i>Handwritten signature</i>	Заместитель директора по УВР МОУ Харатская СОШ Витязева А.С. <i>Handwritten signature</i>	Директор МОУ Харатская СОШ Коваленков С.М. <i>Handwritten signature</i>
Протокол №1 от 29.08.2023		Приказ № 118 от 31.08.2023г



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» уровня
основного общего образования, обеспечивающая реализацию ФГОС для
обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

7-8-9-к класс (1 вариант)

Учитель: Мясникова Н.В.

Харат 2023

Пояснительная записка

Программа курса «В мире эмоций» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основной образовательной программы. Программа «В мире эмоций» разработана для обучающихся **7-8 класса**.

Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других.

Расширение представлений о репертуаре чувств и эмоций.

Формирование умения дифференцировать свои чувства.

Формирование эмоционального словаря.

Изучение репертуара чувств: интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх, стыд, отвращение, презрение и др.

Расширение эмоционального словаря.

Обучение навыкам совладания с разным проявлением эмоций. Обучение навыкам выражения собственных эмоций. Обучение приёмам саморегуляции и релаксации.

Развитие навыков сотрудничества. Расширение представлений о репертуаре чувств человека.

Формирование умения дифференцировать свои чувства и чужие эмоции.

Формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения.

Обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов.

Уметь применять навыки саморегуляции в конфликтных ситуациях. Формировать внимательное отношение к другим людям, умение видеть и понимать их эмоциональное состояние.

Развивать умение детей определять эмоциональное состояние других людей и конструктивно реагировать на него.

9-К класс

Рабочая программа по Социально-бытовой ориентировке для учащихся 9 класса разработана на основе типовой программы Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова./ - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2019.;

2. . Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой./ - М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005

Цели и задачи программы

Цель: формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом: в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность.

✓ развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы духовного и социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;

✓ получение ребенком позитивного опыта взаимоотношений с одноклассниками в совместной деятельности и коллективных играх, с родителями и другими членами семьи;

✓ формирование коммуникативных навыков, умения вести диалог, воспринимать различные точки зрения партнеров, формулировать и доказывать собственную мысль.

✓ формирование у детей представления о биполярных качествах личности и нравственных нормах поведения.

✓ знакомство воспитанников с основными моделями коммуникативного

поведения и правилами, регулирующими поведение в обществе с позиции индивидуальности.

- ✓ развитие механизмов эмоционально-волевого регулирования поведения.
 - ✓ развитие внутренней убежденности в востребовании воспитанника
 - ✓ развитие основы личностной адекватной самооценки, ответственности за свои поступки.
 - ✓ воспитание сочувствия, желания оказывать поддержку, принимать помощь других.
- Способствовать формированию первичных навыков диагностики, самоконтроля, рефлексии.

Вырабатывать толерантное отношение к собственным недостаткам.

Способствовать адекватному восприятию оценки окружающих людей.

Научить ребенка контролировать свои негативные эмоциональные проявления, посредством повышения стрессоустойчивости.

Привить подростку навыки сотрудничества и умения взаимодействовать с окружающим миром.

Выявить отношение подростка к собственному здоровью и повысить мотивацию к выбору здорового образа жизни.

Содержание

7-8-К классы

Изучение понятия «Я» в психологическом смысле этого слова «Кто я такой». Мои особенности (темперамент, характер и пр.)

Дать знания о различии физического и психического здоровья.

Я и мое тело. Мое здоровье. Мужские и женские особенности поведения. «Мир вокруг меня». Научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса Методики развития памяти и внимания. Я и мои желания. «Мир вокруг меня»

Тренинги по развитию памяти и внимания.

Формирование внутренней учебной мотивации и позитивной Я-концепции.

Формирование познавательных процессов, учебных навыков, сохранение и развитие внутренней учебной мотивации. Стимулирование социального, личностного развития, снижения академической неуспеваемости обучающихся. Психопрофилактика отклонений личностного развития.

Преодоление проблем межличностных отношений. Отношения с самим собой, сверстниками, с учителями и родителями как основных сфер формирования личности.

Осмысление жизни, подготовка к взрослой жизни через беседу, соблюдая принцип диалога, индивидуальное консультирование. Планирование профессиональной карьеры.

Развитие индивидуального самосознания и самоопределения.

Тренинги личностного роста направленные на создание среды, соответствующей требованиям экологии развивающейся личности.

Формирование внутрисемейных отношений, направленных на развитие личности ребенка, соблюдая принципы семейного и родительского консультирования.

Знакомство с социальными ролями человека - школьник, одноклассник, член своей семьи, часть своей страны (гражданин России), житель планеты Земля. Осознание учеником выполнения разных социальных ролей. Переживание ребенком чувства принадлежности к своему классу, школе, семье, Родине, осознание себя частью единого целого на планете Земля. Осознание и принятие ребенком права каждого человека быть уникальным, быть личностью. Раскрытие личностных, душевных качеств ребенка через развитие способностей самопознания и самовыражения. Любить, уважать и принимать

себя таким, какой есть – важнейший этап на пути становления личности. Развитие положительной «Я-концепции», уверенности в себе, в своих силах и возможностях поможет ребенку в преодолении жизненных трудностей, в общении и поведении. Задача взрослых (педагогов, родителей, значимых взрослых) помочь ребенку развить стремление к познанию своего внутреннего мира, его духовному обогащению, самосовершенствованию. Разнообразие мира эмоций и чувств (этические чувства стыда, вины, совести как регуляторы морального поведения, эстетические чувства радости и восхищения при восприятии красоты окружающего мира, произведений литературы и искусства). Ребенок учится узнавать эмоциональное состояние другого человека по мимике, жестам. Приходит к осознанию, что чувства – самое важное при установлении взаимоотношений с другими людьми, с окружающим миром, с самим собой. Умение различать эмоции, чувства, настроение свои собственные и другого человека, способность управлять ими поможет ребенку в общении со сверстниками и взрослыми. Ориентация на общечеловеческие ценности, нравственные нормы поведения, принципы гуманного отношения к окружающим. Ребенок, понимая и принимая то, что окружающие его люди, так же как и он сам, тоже мыслят, чувствуют, имеют положительные и отрицательные черты характера, учится жить в мире и согласии с другими людьми и с самим собой. Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (родителями, близкими, педагогами, соседями) выстраиваются на основе уважения, доброжелательности, заботы, сострадания, готовности прийти на помощь к тем, кто в этом нуждается. Опыт эмоционально-ценностного общения, сотрудничества, совместной деятельности со сверстниками и взрослыми облагораживает душу и сердце ребенка, обогащает его духовный мир, приводит к осознанию своего предназначения, миссии, его ответственности за благосостояние общества. Человек и природа едины. Земля, воздух, вода, огонь, растения, животные, человек – важнейшие начала жизни на Земле. У ребенка появляется чувство сопричастности к природе, человечеству. Он осознает негативные и позитивные стороны стихий природы, их влияние на жизнь человека.

9-К класс

1. Личная гигиена и здоровье (2 часа).

Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений.

2. Питание (10 часов).

Диетическое питание, питание детей ясельного возраста, приготовление национальных блюд, составление меню и сервировка праздничного стола. Работа с литературой.

3. Одежда и обувь (6 часов).

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением. Средства и выведение мелких пятен на одежде из различных видов тканей в домашних условиях. Строжайшее соблюдение техники безопасности. Экскурсия.

4. Семья (6 часов).

Российская семья, условия создания семьи, основы семейных отношений, распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета, формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции.

5. Культура поведения (6 часов).

Адекватность поведения в обществе. Как научиться хорошим манерам?

Соседи. Морально-этические нормы поведения.

Прием гостей. Правила хорошего тона в общении.

6. Учреждения и организации (2 часа).

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт в быту. Экскурсия. ПДД.

7. Жилище (6 часов).

Мебель в жилых помещениях. Интерьер. Магазины по продаже мебели. Правила ухода за убранством жилых комнат. Виды ремонта. Насекомые и грызуны в доме. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

8. Охрана здоровья (10 часов).

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Создание собственной системы оздоровления. Рациональное питание. Очищение организма. Укрепление нервной системы.

9. Профориентация и трудоустройство (4 часа).

Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка. Правила их составления. Экскурсия в учреждения и отделы по трудоустройству.

10. Средства связи (4 часа).

Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Интернет-связь. Особенности, значение связи.

11. Торговля (4 часа).

Рынок. Отделы рынка. Отличие цен на рынке и в магазинах. Виды ярмарок.

Назначение ярмарок. Время и место проведения ярмарок.

12. Отдых (6 часов).

Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха.

Виды проведения летнего отдыха. Бюджет отдыха.

Подготовка к летнему отдыху. Правила безопасности на отдыхе.

13. Транспорт (2 часа).

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Экскурсия.

Планируемые результаты

7-8-К классы

Создание условий для развития эмоционально-личностной сферы детей.

Формирование представлений детей об основных эмоциональных состояниях человека (радость, печаль, злость, удивление, интерес, страх, презрение, отвращение, вина, стыд)

Осознание детьми того, что:

Чувства есть у каждого человека.

У меня у самого бывают разные чувства и они постоянно меняются.

Изменения чувств связаны с происходящими в жизни событиями.

Событие может быть одно, а чувства у людей разные.

Чувства можно выразить с помощью мимики, пантомимики, интонации.

Можно и нужно научиться распознавать чувства других людей.

О своих чувствах можно рассказывать, но мы имеем право говорить или не говорить о них.

Чувствами нужно научиться управлять, хотя это бывает трудно.

Человеку нужно научиться управлять своими чувствами, чтобы не совершать поступки, которые ухудшают чувства других людей.

Мы можем помочь другому человеку научиться управлять своими чувствами. Позитивные изменения в эмоционально – личностной и межличностной сферах развития детей.

Стабилизация эмоционального фона, снижение агрессивности;

снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;

повышение самопринятия; овладение способами саморегуляции;

повышение стрессоустойчивости.

9-К классы

учащиеся научатся:

- пользоваться журналами мод;
- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями;
- рационально выбирать товары, - выводить пятна на одежде;
- готовить национальные, диетические блюда;
- сервировать праздничный стол;
- анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку;
- встречать гостей, вежливо вести себя вовремя приема их;
- анализировать поступки людей;
- обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания;
- расставлять мебель в квартире;
- подбирать предметы интерьера;
- рассчитать материал для ремонта квартиры;
- строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания;
- строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка);
- правильно определить методы оздоровления организма.
- написать заявление о принятии на работу, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиографию;
- заполнить анкету;
- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу;
- приобрести навыки общения;
- заполнить почтовый перевод;
- оформить квитанции по оплате телефонных услуг;
- будет развиваться финансовая грамотность
- рассчитать экономическую выгоду приобретения товар на ярмарках;
- приобретать товары в период сезонных распродаж;
- ориентировать в расписании;
- определять маршрут и выбирать транспортные средства;
- выполнять правила поведения в общественных местах;
- планировать и рассчитывать расходы на текущие потребности;
- соблюдать правила экономии;
- соотносить выбранную профессию со своими возможностями

**Календарно-тематическое планирование занятий в 7 классе
«Мир эмоций»**

№	Изучаемая тема	Количество во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Что значит «Я – подросток».	3	7.09 7.09 14.09	
2.	Как узнать эмоцию?	2	14.09 21.09	
3.	Я – наблюдатель!	2	21.09 28.09	
4.	Мои эмоции.	3	28.09 5.10 5.10	
5.	Чувства «полезные» и «вредные».	3	12.10 12.10 19.10	
6.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	19.10 26.10	
7.	Что такое «запретные» чувства.	2	26.10 9.11	
8.	Какие чувства мы скрываем?	3	9.11 16.11 16.11	
9.	Маска человека.	2	23.11 23.11	
10.	Что такое страх?	2	30.11 30.11	
11.	Страхи и страшилки.	2	7.12 7.12	
12.	А что обо мне подумают? Страх оценки.	2	14.12 14.12	
13.	Злость и агрессия.	3	21.12 21.12	
14.	Как справиться со злостью?	2	11.01 11.01	
15.	Гнев.	2	18.01 18.01	
16.	Обида.	2	25.01 25.01	
17.	Как простить обиду?	2	1.02 1.02	
18.	Осознание своих поступков.	3	8.02 8.02 15.02	
19.	Что такое эмпатия.	2	15.02 22.02	
20.	Зачем мне нужна эмпатия?	2	22.02	
21.	Развиваем эмпатию.	2	29.02 29.02	

22.	Еще раз про эмпатию.	2	7.03 7.03	
23.	Эмпатия в действии.	2	14.03 14.03	
24.	Способы выражения чувств.	2	21.03 21.03	
25.	Комплименты.	2	4.04 4.04	
26.	Азбука эмоций.	2	11.04 11.04	
27.	Радость.	2	18.04 18.04	
28.	Грусть.	2	25.04 25.04	
29.	Удивление.	2	2.05 2.05	
30.	Обобщающий урок.	2	16.05 16.05	
	Итого 68 часов			

Календарно-тематическое планирование занятий в 8-к классе
«Встреча с самим собой»

№ занятия	Изучаемая тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	Что я знаю о себе.	2	7.09 7.09	
2.	Первичная диагностика.	2	14.09 14.09	
3.	Мое имя.	2	21.09 21.09	
4.	Мои имена.	2	28.09 28.09	
5.	Мое уникальное «Я».	2	5.10 5.10	
6.	Я глазами других.	2	12.10 12.10	
7.	Как меня видят другие?	2	19.10 19.10	
8.	Мои достоинства и недостатки.	2	26.10 26.10	
9.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	2	9.11 9.11	
10.	Мои недостатки.	2	16.11 16.11	
11.	Как превратить недостатки в достоинства.	2	23.11 23.11	
12.	Мои ценности.	2	30.11 30.11	
13.	Наши ценности.	2	7.12 7.12	
14.	Я в «бумажном» зеркале.	2	14.12 14.12	
15.	«Отражение».	2	21.12 21.12	
16.	Планирование времени.	2	11.01 11.01	
17.	Время взрослеть. Моя будущая профессия.	2	18.01 18.01	
18.	Промежуточная диагностика.	2	25.01 25.01	
19.	Как я выгляжу?	2	1.02 1.02	
20.	Семейные ценности и традиции.	2	8.02 8.02	
21.	Моя семья.	2	15.02 15.02	
22.	«Трудные дети» и «трудные» родители.	2	22.02 22.02	
23.	Мои права в семье.	2	29.02	

			29.02	
24.	Что такое дружба?	2	7.03 7.03	
25.	Мужчины и женщины.	2	14.03 14.03	
26.	Я-	2	21.03 21.03	
27.	Что такое любовь?	2	4.04 4.04	
28.	Рисковать или не рисковать?	2	11.04 11.04	
29.	Что такое уверенность в себе.	2	18.04 18.04	
30.	Тренируем уверенность в себе.	2	25.04 25.04	
31.	Уверенное выступление.	2	2.05 2.05	
32.	Умение сказать «нет».	2	16.05 16.05	
33.	Чем уверенность отличается от самоуверенности?	2	23.05 23.05	
34.	Заключительная диагностика.	2	30.05 30.05	
	Итого 68 часов			

Тематическое планирование

<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов по рабочей программе</i>
Личная гигиена	2
Питание	10
Одежда и обувь	6
Семья	6
Культура поведения	6
Учреждения и организации	2
Жилища	6
Охрана здоровья	10
Профорientация и трудоустройство	4
Средства связи	4
Торговля	4
Отдых	6
Транспорт	2
<i>Всего</i>	68

Календарно-тематическое планирование 9-К класс

№ урока	Тема урока	По плану	По факту
Раздел 1. Личная гигиена и здоровье (2 ч.)			
1.	Вред курения, алкоголя и наркотиков.	7.09	
2.	Значение физических упражнений.	7.09	
Раздел 2. Питание (10 ч.)			
3.	Диетическое питание	14.09	
4.	Приготовление национальных блюд.	14.09	
5.	Составление меню и сервировка праздничного стола.	21.09	
6.	Подготовка плодов и овощей к консервированию	21.09	
7.	Подготовка инвентаря и тары	28.09	
8.	Способы консервирования со стерилизацией	28.09	
9.	Рецепты приготовления капусты на зиму	5.10	
10.	Огурцы	5.10	
11.	Способы заготовки огурцов	12.10	
12.	Помидоры	12.10	
Раздел 3. Одежда и обувь (6 ч.)			
13.	Мода, стиль, вкус.	19.10	
14.	Стили одежды	19.10	
15.	Как определить свой размер одежды	26.10	
16.	Подбор размера обуви	26.10	
17.	Мужская обувь	9.11	
18.	Женская обувь	9.11	

Раздел 4. Семья (6 ч.)			
19.	Условия создания семьи	16.11	
20.	Какой должна быть моя будущая семья?	16.11	
21.	дети	23.11	
22.	Вскармливание ребенка первого года жизни	23.11	
23.	Как ухаживать за детскими бутылочками?	30.11	
24.	Первая каша	30.11	
Раздел 5. Культура поведения (6 ч.)			
25.	Адекватность поведения в обществе.	7.12	
26.	Как научиться хорошим манерам?	7.12	
27.	Соседи.	14.12	
28.	Морально-этические нормы поведения.	14.12	
29.	Прием гостей.	21.12	
30.	Правила хорошего тона в общении.	21.12	
Раздел 6. Учреждения и организации (2ч.)			
31.	Предприятия бытового обслуживания.	11.01	
32.	Ремонт в быту.	11.01	
Раздел 7. Жилище (6 ч.)			
33.	Мебель в жилых помещениях. Интерьер.	18.01	
34.	Магазины по продаже мебели	18.01	
35.	Правила ухода за убранством жилых комнат.	25.01	
36.	Виды ремонта.	25.01	
37.	Насекомые и грызуны в доме.	1.02	
38.	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	1.02	
Раздел 8. Охрана здоровья (10 ч.)			
39.	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	8.02	
40.	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	8.02	
41.	Укрепление здоровья	15.02	
42.	Уход за больным.	15.02	
43.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	22.02	
44.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	22.02	
45.	Создание собственной системы оздоровления.	22.02	
46.	Рациональное питание.	29.02	
47.	Очищение организма.	29.02	
48.	Укрепление нервной системы.	7.03	
Раздел 9. Профорientация и трудоустройство (4ч.)			
49.	Оформление на работу, постоянную и по договору.	7.03	
50.	Документы, необходимые для поступления на работу.	14.03	
51.	Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка. Правила их составления.	14.03	
52.	Экскурсия в учреждения и отделы по трудоустройству.	21.03	

Раздел 10. Средства связи (4 ч.)			
53	Виды денежных переводов.	21.03	
54	Стоимость отправления.	4.04	
55	Интернет-связь.	4.04	
56	Особенности, значение связи.	11.04	
Раздел 11. Торговля (4 ч.)			
57	Рынок. Отделы рынка.	11.04	
58	Отличие цен на рынке и в магазинах.	18.04	
59	Виды ярмарок. Назначение ярмарок.	18.04	
60	Время и место проведения ярмарок.	25.04	
Раздел 12. Отдых (6 ч.)			
61	Отдых и его разновидности.	25.04	
62	Необходимость разумной смены работы и отдыха.	2.05	
63	Виды проведения летнего отдыха.	2.05	
64	Бюджет отдыха.	16.05	
65	Подготовка к летнему отдыху.	16.05	
66	Правила безопасности на отдыхе.	23.05	
Раздел 13. Транспорт (2 ч.)			
67	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.	23.05	
68	Маршруты. Экскурсия.	30.05	