**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Ярославской области**

**Мышкинский политехнический колледж**

****

«Утверждаю»:

Директор ГПОУ ЯО

Мышкинского политехнического

колледжа

/ Т.А. Кошелева

«29» августа 2025 года

**Адаптированная образовательная программа**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**по учебной дисциплине**

**«Социально – бытовая ориентировка»**

**Профессия: 13450 «Маляр»**

форма обучения: очная

нормативный срок обучения: 1 год 10 месяцев

Мышкин, 2025

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного дисциплины «Социально-бытовая ориентировка» составлена на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) профессиональных учреждений для обучающихся в с отклонениями в развитии»;

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена с учетом возрастных и психо­физических особенностей развития учащихся. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и со­вершенствовать у обучающихся с выраженным нарушением интеллекта необходимых навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также знакомиться с 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, медицинской помощи.

Для прочного закрепления знаний и умений осуществляется повторение пройденного. С этой целью преподаватель продумывает, в какой его части можно применить знания и умения, полученные обучающимися раннее. Для повторения привлекается пройденный материал из других разде­лов, логично связанный с изучаемой темой.

**Цели и задачи предмета**

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у обучающихся с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизни.

**Цель** настоящей рабочей программы предопределяет постановку и решение следующих задач:

- формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья обучающихся и условие их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации обучающихся;

- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.

- воспитание позитивных качеств личности

**Планируемые результаты освоения содержания предмета**

**«Социально-бытовая ориентировка»**

## Обучающиеся должны знать:

* Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки
* Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистки одежды, предоставляемые услуги.
* Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
* Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду
* Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.
* Междугородний автотранспорт; автобусный вокзал, службы вокзала и их назначение.
* Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.
* Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления
* Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
* Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

## Обучающиеся должны уметь:

* Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам
* Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки
* Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи
* Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи
* Мыть кафельные стены, чистить раковины
* Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
* Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
* Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
* Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему
* Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры
* Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии.

**Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **I курс** | | |
| 1 | «Личная гигиена» | 6 ч |
| 2 | «Одежда и обувь» | 6 ч |
| 3 | «Питание» | 7 ч |
| 4 | «Семья» | 3 ч |
| 5 | «Культура поведения» | 4 ч |
| 6 | «Жилище» | 6 ч |
| ИТОГО: | | 32 ч |
| **II курс** | | |
| 1 | «Транспорт» | 2 ч |
| 2 | «Торговля» | 3 ч |
| 3 | «Средства связи» | 2 ч |
| 4 | «Медицинская помощь» | 2 ч |
| 5 | «Учреждения, организации и предприятия» | 2 ч |
| 6 | «Экономика домашнего хозяйства | 3 ч |
| ИТОГО: | | 14 ч |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *46* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *46* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *-* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *-* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | *-* |
| *Итоговая аттестация в форме:*  *2 курс 1 семестр - зачет*  *2 курс 2семестр - зачет* | |

**Тематическое планирование учебной дисциплины «Социально – бытовая ориентировка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов/темы** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
| **Тема 1. Личная гигиена – 6 часов** | 6 | 2 |
| **Урок 1.** Личная гигиена. Значение здоровья для жизни и деятельности человека.  **Урок 2**. Профилактика вредных привычек.  **Урок 3.** Значение косметики. Разновидности, виды, подбор косметики для девушки и юноши.  **Урок 4.** Занятия спортом. Приемы закаливания.  **Урок 5.** Соблюдение режима дня. Правильный режим сна и питания.  **Урок 6.** Средства и способы сбережения здоровья.Инструктаж по технике безопасности. |
| **Тема 2. Одежда и обувь- 6 часов** | | |
| **Урок 7.** Уход за одеждой из шерстяных тканей.  **Урок 8.** Уход за одеждой из синтетических тканей.  **Урок 9.** Ориентирование на ярлык на одежде. Виды стиральных средств. Последовательность стирки.  **Урок 10.** Назначение химчистки, правила сдачи вещей.  **Урок 11.** Установка терморегулятора утюга на вид ткани. Правила глажения блузок, платьев, брюк, складывание. Соблюдение правил безопасности.  **Урок 12.** Уход за обувью, виды средств. | 6 | 2 |
| **Тема 3. Питание - 7 часов** | | |
| **Урок 13.** Виды теста: дрожжевое, пресное. Изделия из разного теста.  **Урок 14.** Основные компоненты теста, последовательность приготовления.  **Урок 15.** Приготовление теста для блинов. Выпечка блинов и подача к столу. Соблюдение техники безопасности с горячими продуктами.  **Урок 16.** Заготовка продуктов впрок. Засолка капусты, последовательность.  **Урок 17.** Разновидности овощных салатов в зиму. Запись рецептов.  **Урок 18.** Приготовление овощного салата впрок. Подготовка овощей, обработка, нарезка.  **Урок 19.** Нарезка зелени и фруктов для сушки. Консервирование ягод. | 7 | 2 |
| **Тема 4. Семья - 3 часа** | | |
| **Урок 20.** Семья – как экономическая ячейка общества.  **Урок 21.** Грудной ребенок в се­мье. Участие в уходе.  **Урок 22.** Правила содержания детской постели, детского белья, детской посуды и игрушек. | 3 | 2 |
| **Тема 5. Культура поведения – 4 часа** | | |
| **Урок 23.** Культура общения юноши и девушки. Правила знакомства, общения, расставания  **Урок 24.** Сюжетная игра «Встреча молодых людей»  **Урок 25.** Поведение джентльмена. Соблюдение правил разговорного этикета.  **Урок 26.** Требования к внешнему виду. Подбор одежды в соответствии с мероприятием. Выбор прически и макияжа. | 4 | 2 |
| **Тема 6. Жилище – 5 часов** |  |  |
| **Урок 27.** Уборка кухни, санузла и ванны. Средства для чистки, правила мытья.  **Урок 28**. Требования к жилому помещению, требования к санузлу, к ванной комнате.  **Урок 29.** Тепловой режим жилых помещений.  **Урок 30.** Воздушный режим жилых помещений.  **Урок 31**. Соблюдение техники безопасности.  **Урок 32**. Итоговая аттестация – зачет | 5 | 2 |
| **Итого:** | 32 |  |
| **II курс** | | |
| **Тема 1. Транспорт – 2 часа** | | |
| **Урок 1.** Виды междугороднего транспорта. Назначение и виды автомобильного транспорта.  **Урок 2.** Назначение и разновидности водного, воздушного и железнодорожного транспорта. | 2 | 2 |
| **Тема 2. Торговля - 3 часа** |  |  |
| **Урок 3.** Понятие «рынок». Виды рынков: продуктовые, вещевые. Отличия рынка от магазина.  **Урок 4.** Сравнение цен на рынке и магазине на один и тот же товар.Право выбора товара.  **Урок 5.** Отличие рынков по качеству и разновидности товаров. Владельцы и арендаторы рынков. | 3 | 2 |
| **Тема 3. Средства связи – 2 часа** | | |
| **Урок 6.** Правила пользования телефоном. Разновидности телефонных справочников, правила пользования. Справочники города, служб.  **Урок 7.** Культура разговора по телефону. Телефонные тарифы, способы оплаты. | 2 | 2 |
| **Тема 4. Медицинская помощь - 2 часа** | | |
| **Урок 8.** Разновидности несчастных случаев, виды доврачебной помощи.  **Урок 9.** Меры предупреждения несчастных случаев в быту и общественных местах. | 2 | 2 |
|  |
| **Тема 5. Учреждения, организации и предприятия – 2 часа** | | |
| **Урок 10.** Понятие «Департамент», «Муниципалитет», назначение.  **Урок 11**. Полиция, назначение. | 2 | 2 |
| **Тема 6. Экономика домашнего хозяйства – 2 часа** | | |
| **Урок 12.** Составляющие бюджета семьи, сбережения, вклады, источники дохода, статьи расхода.  **Урок 13.** Обязательные платежи. Разновидности налогов  Вещи первой необходимости.  **Урок 14. Итоговая аттестация - зачет** | 2 | 2 |
| **Итого:** | 14 |  |

**Контрольно – измерительные материалы.**

**Оценочная деятельность**  состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

* Тестов
* Кроссвордов
* Буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий)

Контрольно - измерительный материал создается преподавателем в соответствии с психофизическим особенностями обучающихся.

В конце года проводится итоговая контрольная работа (итоговый контроль) по изученному материалу в виде теста.

***1. Обучающиеся должны знать*:**

* Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
* Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки
* Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистки одежды, предоставляемые услуги.
* Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
* Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду
* Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты,; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.
* Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки
* Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.
* Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления
* Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи
* Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

***2. Обучающиеся должны уметь:***

* Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок
* Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам
* Стирать  и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки
* Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи
* Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи
* Мыть кафельные стены, чистить раковины
* Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
* Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
* Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
* Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему
* Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры
* Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

**Список литературы для подготовки проведения учебных занятий по учебной дисциплине «Социально – бытовая ориентировка»**

1.Забрамная С.Д., Исаева Т.Н. Изучаем обучая. Методические рекомендации по изучению детей с тяжелой и умеренной умственной отсталостью.- М.: В.Секачев, ТЦ "Сфера", 2007.

2.Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и методическими нарушениями развития: [программно-методические материалы] / [Бгажнокова И.М., Ульянцева М.Б., Комарова С.В. и др.] ;под ред. И.М. Бгажноковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.

3.Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд.3-е испр. и доп.- М.: АРКТИ, 2005.

4.Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для умственно отсталых детей. Практическое пособие. Ярославль: Академия холдинг,2003.  
Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика)

5.Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 576с.: ил.

6.Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ВЕЧЕ, 2004.- 400с.: ил.

7.Энциклопедия этикета для детей. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с.

8.Популярный медицинский справочник. Под ред. Проф. В.А. Василенко, - М.: Вече, 2007. – 400с.

9.Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.

10.Лихачева Л.С. Уроки этикета: в рассказах, картинках и задачках/ Рисунки Бартова А. – Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство; Уральское издательство, 2000. – 320с.: ил.

11.Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.

12.Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. -М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. - 224 с: илл.

13.Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.-400 с: илл.

14.Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 576 с: илл.

**НОРМЫ ОЦЕНОК ЗНАНИЙ:**

**Отметка «5»** ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

**Отметка «4»** ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

**Отметка «3»** ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные примеры.