**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Ярославской области**

**Мышкинский политехнический колледж**

****

«Утверждаю»:

Директор ГПОУ ЯО

Мышкинского политехнического

колледжа

/ Т.А. Кошелева

«30» августа 2023 года

**Адаптированная образовательная программа**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**по учебной дисциплине**

**«Социально – бытовая ориентировка»**

**Профессия: 19727 «Штукатур»**

форма обучения: очная

нормативный срок обучения: 1 год 10 месяцев

преподаватель

Виноградова О.А.

Согласовано

на заседании МК

«30» августа 2023 года

Мышкин, 2023

**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» | 11 ч |
| 2 | «Одежда и обувь» | 13 ч |
| 3 | «Питание» | 13 ч |
| 4 | «Семья» | 13 ч |
| 5 | «Культура поведения» | 12 ч |
| ИТОГО: | | 62 ч |
| **II курс** | | |
| 1 | «Жилище» | 10 ч |
| 2 | «Транспорт» | 10 ч |
| 3 | «Торговля» | 9 ч |
| 4 | «Средства связи» | 9 ч |
| 5 | «Медицинская помощь» | 9 ч |
| 6 | «Учреждения, организации и предприятия» | 9 ч |
| 7 | «Экономика домашнего хозяйства | 10 ч |
| ИТОГО: | | 66 ч |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *128* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *128* |
| 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 – 11 часов** | 11 | 2 |
| **Урок 1.** Значение косметики. Разновидности косметики для девушки и юноши.  **Урок 2.** Виды косметики, лечебная, декоративная.  **Урок 3.** Определение типа кожи. Подбор косметики в соответствии с типом кожи.  **Урок 4.** Занятия спортом.  **Урок 5.** Хороший сон, соблюдение режима дня.  **Урок 6.** Правильный режим питания  **Урок 7.** Искоренение вредных привычек.  **Урок 8.** Значение здоровья для жизни и деятельности человека.  **Урок 9.** Приемы закаливания организма.  **Урок 10.** Средства и способы сбережения здоровья.  **Урок 11.** Инструктаж по ТБ. |
| **Тема 2. Одежда и обувь- 13 часов** | | |
| **Урок 12.** Уход за одеждой из шерстяных тканей.  **Урок 13.** Уход за одеждой из синтетических тканей.  **Урок 14.** Ориентирование на ярлык на одежде.  **Урок 15.** Стирка изделий из шерстяных тканей в домашних условиях.  **Урок 16.** Стирка изделий из синтетических тканей в домашних условиях.  **Урок 17.** Виды стиральных средств. Последовательность стирки.  **Урок 18.** Назначение химчистки, правила сдачи вещей.  **Урок 19.** Установка терморегулятора утюга на вид ткани.  **Урок 20.** Правила глажения блузок, складывание.  **Урок 21.** Правила глажения платьев.  **Урок 22.** Правила глажения брюк, складывание.  **Урок 23.** Уход за обувью, виды средств.  **Урок 24.** Соблюдение правил безопасности. | 13 | 2 |
| **Тема 3. Питание - 13 часов** | | |
| **Урок 25.** Виды теста: дрожжевое, пресное. Изделия из разного теста.  **Урок 26.** Основные компоненты теста, последовательность приготовления.  **Урок 27.** Приготовление теста для блинов.  **Урок 28.** Выпечка блинов, подача к столу.  **Урок 29.** Соблюдение техники безопасности с горячими продуктами.  **Урок 30.** Заготовка продуктов впрок.  **Урок 31.** Засолка капусты, последовательность.  **Урок 32.** Разновидности овощных салатов в зиму.  **Урок 33.** Запись рецептов.  **Урок 34.** Приготовление овощного салата впрок.  **Урок 35.** Подготовка овощей, обработка, нарезка.  **Урок 36.** Нарезка зелени и фруктов для сушки.  **Урок 37.** Консервирование ягод. | 13 | 2 |
| **Тема 4. Семья - 13 часов** | | |
| **Урок 38.** Семья – как экономическая ячейка общества.  **Урок 39.** Грудной ребенок в се­мье.  **Урок 40.** Участие в уходе за грудным ребенком — кормление из со­ски, с ложечки (основная пища)  **Урок 41.** Участие в уходе за грудным ребенком — купание (необходимые вещи)  **Урок 42.** Участие в уходе за грудным ребенком — одевание (демонстрация на кукле)  **Урок 43.** Участие в уходе за грудным ребенком — пеленание (демонстрация на кукле)  **Урок 44.** Участие в уходе за грудным ребенком — уборка постели.  **Урок 45.** Правила содержания детской постели  **Урок 46.** Частота смены белья, виды детского белья.  **Урок 47.** Средства для стирки детского белья  **Урок 48.** Правила содержания в чистоте детской посуды  **Урок 49.** Правила содержания в чистоте детских игрушек.  **Урок 50.**Способы кипячения детской посуды и игрушек | 13 | 2 |
| **Тема 5. Культура поведения – 12 часов** | | |
| **Урок 51.** Культура общения юноши и девушки.  **Урок 52.** Правила знакомства.  **Урок 53.** Правила общения.  **Урок 54.** Правила расставания  **Урок 55.** Сюжетная игра «Встреча молодых людей»  **Урок 56.** Поведение джентльмена.  **Урок 57.** Соблюдение правил разговорного этикета.  **Урок 58.** Требования к внешнему виду.  **Урок 59.** Подбор одежды в соответствии с мероприятием.  **Урок 60.** Выбор прически и макияжа.  **Урок 61.** Виды галстуков. Способы завязывания галстука.  **Урок 62. Итоговая аттестация - зачет** | 12 | 2 |
| **Итого** | 62 |  |
| **II курс** | | |
| **Тема 1. Жилище - 10 часов** | | |
| **Урок 1.** Последовательность уборки кухни.  **Урок 2.** Частота уборки санузла и ванны.  **Урок 3.** Средства для чистки кафельных стен, правила мытья.  **Урок 4.** Чистящие средства для раковины, периодичность чистки. Способы применения чистящих и моющих средств.  **Урок 5.**Требования к жилому помещению.  **Урок 6.** Требования к санузлу.  **Урок 7.** Требования к ванной комнате.  **Урок 8.** Тепловой режим жилых помещений.  **Урок 9.** Воздушный режим жилых помещений.  **Урок 10.** Соблюдение техники безопасности | 10 | 2 |
|  |
| **Тема 2. Транспорт – 10 часов** | | |
| **Урок 11.**Виды междугороднего транспорта.  **Урок 12.**Назначение автовокзала.  **Урок 13.** Место прибытия и отправления автобусов. Место продажи билетов.  **Урок 14.**Стол справок.  **Урок 15.**Наблюдение за отправкой автобусов. Наблюдение за приобретением билетов.  **Урок 16.** Зарисовка автомобильного транспорта.  **Урок 17.** Назначение и разновидности водного транспорта.  **Урок 18.** Назначение и разновидности воздушного транспорта  **Урок 19.** Назначение железнодорожного транспорта  **Урок 20.** Зарисовка водного, воздушного и железнодорожного транспорта. | 10 | 2 |
| **Тема 3. Торговля - 9 часов** |  |  |
| **Урок 21.**Понятие «рынок». Виды рынков: продуктовые, вещевые.  **Урок 22.**Местоположение рынков: крытые, открытые.  **Урок 23.**Способы нахождения наиболее низких цен на продукцию.  **Урок 24.** Наблюдение за покупателем. Наблюдение за продавцом.  **Урок 25.** Отличия рынка от магазина.  **Урок 26.** Сравнение рыночных цен и магазинных на один и тот же товар.  **Урок 27.**Право выбора товара  **Урок 28.** Отличие рынков по качеству и разновидности товаров.  **Урок 29.**Владельцы и арендаторы рынков. | 9 | 2 |
| **Тема 4. Средства связи – 9 часов** | | |
| **Урок 30.** Понятие «телефон»  **Урок 31.**Проводная телефонная связь. Беспроводная телефонная связь  **Урок 32.**Разновидности телефонных справочников, правила пользования.  **Урок 33.**Справочники города, служба 09  **Урок 34.**Культура разговора по телефону.  **Урок 35.** Правила этикета звонящего. Правила беседы отвечающего.  **Урок 36.** Ролевая игра «У меня зазвонил телефон».  **Урок 37.**Правила пользования мобильным телефоном.  **Урок 38.**Телефонные тарифы, способы оплаты. | 9 | 2 |
| **Тема 5. Медицинская помощь - 9 часов** | | |
| **Урок 39.** Понятие «несчастный случай». Разновидности несчастных случаев.  **Урок 40.** Доврачебная помощь, виды.  **Урок 41.** Правила спасения утопающего, последовательность оказания первой помощи.  **Урок 42.** Солнечный и тепловой удар, признаки. Оказание первой помощи.  **Урок 43.**Оказание первой помощи при кровотечении. Виды кровотечений.  **Урок 44.** Меры предупреждения несчастных случаев.  **Урок 45.** Соблюдение правил поведения на пляже.  **Урок 46.** Соблюдение правил поведения в незнакомых местах.  **Урок 47.** Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. | 9 |  |
| 2 |
| **Тема 6. Учреждения, организации и предприятия – 9 часов** | | |
| **Урок 48. – 49.** Понятие «Департамент»  **Урок 50 – 51.** Предоставляемые услуги  **Урок 52. – 53.** Понятие «Муниципалитет», назначение  **Урок 54 –** Понятие «Префектура», назначение  **Урок 55 – 56**. Полиция, назначение | 9 | 2 |
| **Тема 7. Экономика домашнего хозяйства – 10 часов** | | |
| **Урок 57.** Понятие «бюджет», составляющие бюджета  **Урок 58.** Источники дохода, статьи расхода  **Урок 59.** Виды работ, доступных подросткам  **Урок 60.**Написание доверенности на получение зарплаты  **Урок 61.**Сбережения домашнего бюджета  **Урок 62.**Обязательные платежи. Разновидности налогов  **Урок 63.**Незапланированные расходы – повышения культуры.  **Урок 64.**Вещи первой необходимости.  **Урок 65.**Сбережения, вклады, бюджет семьи, доход, расход  **Урок 66. Итоговая аттестация - зачет** | 10 | 2 |
| **Итого:** | 66 |  |

**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.