**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Ярославской области**

**Мышкинский политехнический колледж**

****

«Утверждаю»:

Директор ГПОУ ЯО

Мышкинского политехнического

колледжа

/ Т.А. Кошелева

«30» августа 2021 г.

**Адаптированная образовательная программа**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**по учебной дисциплине**

**«Социально – бытовая ориентировка»**

**Профессия: 19727 «Штукатур»**

**13450 «Маляр»**

форма обучения: очная

нормативный срок обучения: 1 год 10 месяцев

Разработчик:

преподаватель

Земских Т.В.

Согласовано на заседании МО

Мышкин, 2021 г.

**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» | 13 ч |
| 2 | «Одежда и обувь» | 14 ч |
| 3 | «Питание» | 14 ч |
| 4 | «Семья» | 14 ч |
| 5 | «Культура поведения» | 13 ч |
| ИТОГО: | | 68 ч |
| **II курс** | | |
| 1 | «Жилище» | 12 ч |
| 2 | «Транспорт» | 12 ч |
| 3 | «Торговля» | 11 ч |
| 4 | «Средства связи» | 11 ч |
| 5 | «Медицинская помощь» | 11 ч |
| 6 | «Учреждения, организации и предприятия» | 11 ч |
| 7 | «Экономика домашнего хозяйства | 11 ч |
| ИТОГО: | | 79 ч |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *147* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *147* |
| 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 –13 ч** | 13 ч | 2 |
| **Урок 1.** Значение косметики для девушки.  **Урок 2.** Разновидности косметики для юноши.  **Урок 3.** Виды косметики, лечебная, декоративная.  **Урок 4.** Подбор косметики в соответствии с типом кожи.  **Урок 5.** Определение типа кожи.  **Урок 6.** Занятия спортом.  **Урок 7.** Хороший сон, соблюдение режима дня.  **Урок 8.** Правильный режим питания  **Урок 9.** Искоренение вредных привычек.  **Урок 10.** Значение здоровья для жизни и деятельности человека.  **Урок 11.** Приемы закаливания организма.  **Урок 12.** Средства и способы сбережения здоровья.  **Урок 13.** Инструктаж по ТБ. |
| **Тема 2. Одежда и обувь- 14 ч** | | |
| **Урок 14.** Уход за одеждой из шерстяных тканей.  **Урок 15.** Уход за одеждой из синтетических тканей.  **Урок 16.** Ориентирование на ярлык на одежде.  **Урок 17.** Стирка изделий из шерстяных тканей в домашних условиях.  **Урок 18.** Стирка изделий из синтетических тканей в домашних условиях.  **Урок 19.** Виды стиральных средств.  **Урок 20.** Последовательность стирки.  **Урок 21.** Назначение химчистки, правила сдачи вещей.  **Урок 22.** Установка терморегулятора утюга на вид ткани.  **Урок 23.** Правила глажения блузок, складывание.  **Урок 24.** Правила глажения платьев.  **Урок 25.** Правила глажения брюк, складывание.  **Урок 26.** Уход за обувью, виды средств.  **Урок 27.** Соблюдение правил безопасности. | 14 ч | 2 |
| **Тема 3. Питание - 14 ч** | | |
| **Урок 28.** Виды теста: дрожжевое, пресное  **Урок 29.** Изделия из разного теста  **Урок 30.** Основные компоненты теста, последовательность приготовления.  **Урок 31.** Приготовление теста для блинов.  **Урок 32.** Выпечка блинов, подача к столу.  **Урок 33.** Соблюдение техники безопасности с горячими продуктами.  **Урок 34.** Заготовка продуктов впрок.  **Урок 35.** Засолка капусты, последовательность.  **Урок 36.** Разновидности овощных салатов в зиму.  **Урок 37.** Запись рецептов.  **Урок 38.** Приготовление овощного салата впрок.  **Урок 39.** Подготовка овощей, обработка, нарезка.  **Урок 40.** Нарезка зелени и фруктов для сушки.  **Урок 41.** Консервирование ягод. | 14 ч | 2 |
| **Тема 4. Семья - 14 ч** | | |
| **Урок 42.** Семья – как экономическая ячейка общества.  **Урок 43.** Грудной ребенок в се­мье.  **Урок 44.** Участие в уходе за грудным ребенком — кормление из со­ски, с ложечки (основная пища)  **Урок 45.** Участие в уходе за грудным ребенком — купание (необходимые вещи)  **Урок 46.** Участие в уходе за грудным ребенком — одевание (демонстрация на кукле)  **Урок 47.** Участие в уходе за грудным ребенком — пеленание (демонстрация на кукле)  **Урок 48.** Участие в уходе за грудным ребенком — уборка постели.  **Урок 49.** Правила содержания в чистоте детской постели **Урок 50.** Порядок заправления детской постели  **Урок 51.** Частота смены белья, виды детского белья.  **Урок 52.** Средства для стирки детского белья  **Урок 53.** Правила содержания в чистоте детской посуды  **Урок 54.** Правила содержания в чистоте детских игрушек.  **Урок 55.**Способы кипячения детской посуды и игрушек | 14 | 2 |
| **Тема 5. Культура**  **поведения - 13** | | |
| **Урок 56.** Культура общения юноши и девушки.  **Урок 57.** Правила знакомства.  **Урок 58.** Правила общения.  **Урок 59.** Правила расставания  **Урок 60.** Сюжетная игра «Встреча молодых людей»  **Урок 61.** Поведение джентльмена.  **Урок 62.** Соблюдение правил разговорного этикета.  **Урок 63.** Требования к внешнему виду.  **Урок 64.** Подбор одежды в соответствии с мероприятием.  **Урок 65.** Выбор прически и макияжа.  **Урок 66.** Виды галстуков.  **Урок 67.** Галстук «Бабочка», галстук «Регата», способы завязывания галстука.  **Урок 68. Итоговая аттестация - зачет** | 13 | 2 |
| **II курс** | | |
| **Тема 1. Жилище - 12 ч** | | |
| **Урок 1.** Последовательность уборки кухни.  **Урок 2.** Частота уборки санузла.  **Урок 3.**Чистка ванны, частота ухода.  **Урок 4.** Средства для чистки кафельных стен, правила мытья.  **Урок 5.** Чистящие средства для раковины, периодичность чистки.  **Урок 6.** Способы применения чистящих и моющих средств.  **Урок 7.**Требования к жилому помещению.  **Урок 8.** Требования к санузлу.  **Урок 9.** Требования к ванной комнате.  **Урок 10.** Тепловой режим жилых помещений.  **Урок 11.** Воздушный режим жилых помещений.  **Урок 12.** Соблюдение техники безопасности | 12 | 2 |
|  |
| **Тема 2. Транспорт – 12 ч** | | |
| **Урок 13.**Виды междугороднего транспорта.  **Урок 14.**Назначение автовокзала.  **Урок 15.** Место прибытия и отправления автобусов.  **Урок 16.**Место продажи билетов.  **Урок 17.**Стол справок.  **Урок 18.**Наблюдение за отправкой автобусов.  **Урок 19.** Наблюдение за приобретением билетов.  **Урок 20.** Зарисовка автомобильного транспорта.  **Урок 21.** Назначение водного транспорта.  **Урок 22.** Разновидности водного транспорта.  **Урок 23.**Судоходные реки России.  **Урок 24.** Зарисовка водного транспорта. | 12 | 2 |
| **Тема 3. Торговля -11 ч** |  |  |
| **Урок 25.**Понятие «рынок»  **Урок 26.** Виды рынков: продуктовые, вещевые.  **Урок 27.**Местоположение рынков: крытые, открытые.  **Урок 28.**Способы нахождения наиболее низких цен на продукцию.  **Урок 29.** Наблюдение за покупателем.  **Урок 30.** Наблюдение за продавцом.  **Урок 31.** Отличия рынка от магазина.  **Урок 32.** Сравнение рыночных цен и магазинных на один и тот же товар.  **Урок 33.**Право выбора товара  **Урок 34.** Отличие рынков по качеству и разновидности товаров.  **Урок 35.**Владельцы и арендаторы рынков. | 11 | 2 |
| **Тема 4. Средства связи – 11 ч** | | |
| **Урок 36.** Понятие «телефон»  **Урок 37.**Проводная телефонная связь  **Урок 38.**Беспроводная телефонная связь  **Урок 39.**Разновидности телефонных справочников, правила пользования.  **Урок 40.**Справочники города, служба 09  **Урок 41.**Культура разговора по телефону.  **Урок 42.** Правила этикета звонящего.  **Урок 43.**Правила беседы отвечающего.  **Урок 44.** Ролевая игра «У меня зазвонил телефон».  **Урок 45.**Правила пользования мобильным телефоном.  **Урок 46.**Телефонные тарифы, способы оплаты. | 12 | 2 |
| **Тема 5. Медицинская помощь - 11 ч** | | |
| **Урок 47.**Понятие «несчастный случай»  **Урок 48.**Разновидности несчастных случаев.  **Урок 49.**Доврачебная помощь, виды.  **Урок 50.** Первая помощь утопающему, меры предосторожности.  **Урок 51.** Правила спасения утопающего, последовательность оказания первой помощи.  **Урок 52.** Солнечный и тепловой удар, признаки.  **Урок 53.**Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.  **Урок 54.** Меры предупреждения несчастных случаев.  **Урок 55.** Соблюдение правил поведения на пляже.  **Урок 56.** Соблюдение правил поведения в незнакомых местах.  **Урок 57.** Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. | 11 |  |
| 2 |
| **Тема 6. Учреждения, организации и предприятия – 11 ч** | | |
| **Урок 58. – 59.** Понятие «Департамент»  **Урок 60 – 61.**Предоставляемые услуги  **Урок 62. – 63.**Понятие «Муниципалитет», назначение  **Урок 64 – 65.** Понятие «Префектура», назначение  **Урок 66 – 67**. Полиция, назначение  **Урок 68.**Паспортный стол, услуги | 11 | 2 |
| **Тема 7. Экономика домашнего хозяйства – 11 ч** | | |
| **Урок 69.** Понятие «бюджет», составляющие бюджета  **Урок 70.** Источники дохода, статьи расхода  **Урок 71.** Виды работ, доступных подросткам  **Урок 72.**Написание доверенности на получение зарплаты  **Урок 73.**Сбережения домашнего бюджета  **Урок 74.**Обязательные платежи  **Урок 75.**Разновидности налогов  **Урок 76.**Незапланированные расходы – повышения культуры.  **Урок 77.**Вещи первой необходимости.  **Урок 78.**Сбережения, вклады, бюджет семьи, доход, расход  **Урок 79. Итоговая аттестация - зачет** | 11 | 2 |
| **Итого:** | 79 |  |

**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 ориентировака»**

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.