

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»


«Рассмотрена и принята»

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от
. 05.06.2024 г.

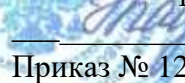
«Согласована»

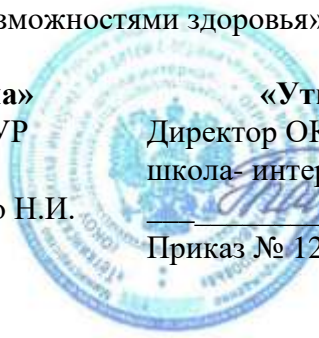
Зам. директора по УР

 Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»

 /Бабкина Н.Н./
Приказ № 12/1 от 05.07.2024г



Рабочая программа учебного предмета «Социально-бытовая адаптация»

основной адаптированной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии рабочих 16675 «Повар»

Учитель	Горбунова Оксана Викторовна, I кв. категория
Класс	11 проф.
Всего часов в год	68
Всего часов в неделю	2
Срок реализации	1 год

пгт. Теткино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета разработана на основе:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г;
- Профессионального стандарта по профессии 33.011 Повар, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 610 н;;
- Приказа Минобрнауки России от 02.07.2013 N 513 (ред. от 27.06.2014) «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2013 N 29322);
- Приказа Минобрнауки России от 18.04.2013 N 292 (ред. от 27.10.2015) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
- Приказа Минтруда России от 04.08.2014 N 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- ОАП ПО ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» ;
- Положения о рабочих программах профессионального обучения - программах профессиональной подготовки;
- Учебного плана ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» на 2024-2025 учебный год.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация- разработчик- Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Разработчик: Горбунова Оксана Викторовна, учитель ОКОУ « Тёткинская школа-интернат».

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

Область применения программы

Рабочая программа предмета является частью основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии рабочих 16675 «Повар».

Место предмета в структуре программы профессионального обучения:

Предмет входит в адаптационный цикл теоретического обучения.

Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Цель предмета: формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, повышению общего уровня развития культуры поведения и отношений в семье, обеспечению их подготовки к самостоятельной жизни, хозяйственно-бытовому труду.

Задачи предмета:

- овладение обучающимися теоретическими знаниями, трудовыми умениями и навыками, достаточными для самообслуживания, помощи в семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве;

- коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);

- развитие коммуникативной функции речи как неперенное условие социальной адаптации;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и окружающей среде;
- обучение практическому применению знаний, полученных при изучении общеобразовательных дисциплин;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду.

В результате освоения учебного предмета обучающийся **должен знать**: правила ведения домашнего хозяйства; правила самостоятельной жизни, жизненно необходимые бытовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, помощи семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и в быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

В результате освоения учебного предмета обучающийся **должен уметь**: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:
 практической работы обучающегося- 19 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «Социально-бытовая адаптация»

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

11 класс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
практические занятия	16

2.2. Календарно-тематическое планирование предмета «Социально-бытовая адаптация»

11 класс

№	Тема урока	Дата проведения урока	
		По плану	Фактич.
1 четверть (18 часов)			
Личная гигиена.			
1	Повторение материала по личной гигиене. Значение личной гигиены, правила ухода за телом, волосами, ногтями.		
2	Правила выбора прически. Принадлежности для бритья и правила безопасного бритья.		
3	<i>Практическая работа.</i> Соответствие прически форме лица. Правила безопасного бритья.		
4	Принадлежности для выполнения маникюра и педикюра, средства для ухода за кожей рук и ног.		
5	<i>Практическая работа.</i> Выполнение маникюра.		
6	Средства для ухода за лицом, телом, для загара. Срок годности косметических средств.		
Вредные привычки			

7	Вредные привычки, какие бывают у людей и способы борьбы с ними (грызть ногти, шопоголизм, переедание, телевизионная и интернет -зависимость)		
8	Вредные привычки, какие бывают у людей и способы борьбы с ними (непунктуальность, любовь к спорам, слова- паразиты или маты, забывчивость).		
9	Вредные привычки, влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголизм, наркомания).Социальные последствия вредных привычек.		
Одежда и обувь.			
10	Значение одежды в жизни человека. Как правильно подобрать одежду к разной фигуре. Стиль одежды и мода.		
11	Как выбрать одежду и обувь соответствующего размера, особенно в интернет- магазинах. Соответствие обуви и одежды. Пополнение гардероба, основные правила.		
12	Как увеличить сроки носки одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Удаление пятен с одежды домашними средствами.		
13	Правила пользования утюгом. Режимы глажки в зависимости от ткани, как очистить подошву утюга и емкость для воды в домашних условиях.		
14	<i>Практическая работа.</i> Утюжка одежды. Отработка использования разных режимов работы, функции отпаривания.		
15	Средства, используемые для ухода за обувью, правила чистки обуви. Уход за замшевой, кожаной обувью, обувью из ткани.		
16	<i>Практическая работа.</i> Чистка обуви из разных материалов. Чистка белой подошвы в домашних условиях подручными средствами.		
17	Необходимый набор одежды и принадлежностей для пеленания для младенца. Стирка и кипячение пеленок. Правильный выбор игрушек для малышей.		
18	<i>Практическая работа.</i> Разные виды пеленания ребенка.		
2 четверть (14 часов)			
Питание			
19	Вредная и полезная пища. Пищевые расстройства. Ожирение.		
20	Как правильно выбирать продукты в магазинах, чтобы сэкономить на покупке и приобрести качественные товары. Перечень полезной и недорогой пищи.		
21	Питание младенцев, его особенности. Что такое сбалансированное питание, составление меню.		
22	<i>Практическая работа.</i> Составление меню на один день для школьника, для взрослого человека.		
23	Приусадебное хозяйство. Сад, огород, выращивание домашних животных, собирательство трав и грибов, рыболовство.		
24	Виды праздничного стола: традиционный, фуршет. В чем их разница. Выбор блюд в зависимости от вида праздничного стола и самого праздника.		
25	Культура поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами.		
26	Контрольная работа за 1 полугодие.		
27	<i>Практическая работа.</i> Составление меню традиционного		

	праздничного стола.		
28	<i>Практическая работа.</i> Составление меню фуршетного праздничного стола.		
29	<i>Практическая работа.</i> Культура поведения за столом. Разбор различных ситуаций.		
Семья.			
30	Основы семейных взаимоотношений, семейные традиции, распределение и выполнение домашних обязанностей, организация досуга и отдыха в семье.		
31	Представления учащихся об их будущих семьях. Многодетные семьи и их особенности. Вред аборта.		
32	Как себя вести беременной женщине. Вред курения и алкоголя для плода. Правильное питание женщины, готовящейся стать мамой.		
33	Санитарно-гигиенические правила содержания детских принадлежностей для купания, детского белья, детской посуды, игрушек. Уход за грудным ребенком (купание, пеленание, одевание).		
34	Кормление грудного ребенка. Особенности игры с малышом на разных возрастных этапах. Признаки прорезания зубов.		
35	<i>Практическая работа.</i> Уход за грудным ребенком.		
Культура общения.			
36	Поведение юноши по отношению к девушке. Правила знакомства. Первое свидание.		
37	Поведение девушки по отношению к юноше. Правила общения девушек и юношей, предупреждающие сексуальное насилие.		
38	<i>Практическое занятие:</i> разбор разных ситуаций отношений девушки и парня.		
Жилище			
39	Оборудование детской комнаты или детской зоны (отгорожена ширмой) в общей комнате. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской комнаты или зоны. Моющие и дезинфицирующие средства, используемые при уборке детской комнаты.		
40	Еженедельная уборка квартиры в полном объеме: прихожая, жилые комнаты, кухня, санузел, ванная. Последовательность уборки.		
41	Пользование бытовыми электроприборами для уборки квартиры. Моющие средства, используемые при уборке квартиры в полном объеме.		
42	<i>Практическое занятие:</i> Пользование бытовыми электроприборами моющими средствами для уборки квартиры		
43	Что помогает создать уют в доме. Хобби.		
44	Вторая жизнь ненужным вещам.		
Транспорт			
45	Водный транспорт. Виды водного транспорта.		
46	Речной вокзал. Расписание. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда в зависимости от класса. Правила поведения на водном транспорте.		
47	Воздушный транспорт. Аэровокзал и аэропорт, их назначение.		
48	Расписание. Порядок приобретения билетов, их стоимость в		

	зависимости от класса. Порядок оформления билетов перед вылетом. Порядок посадки в самолет. Сервис, предоставляемый пассажиру авиакомпанией. Правила поведения в салоне самолета.		
49	Поезд. Железнодорожный вокзал. Правила покупки билета. Как найти путь отправления.		
50	Классы и виды вагонов поездов, правила поведения.		
51	Такси. Виды такси: пассажирское и грузовое. Заказ такси по телефону. Стоимость проезда, порядок оплаты.		
52	Обязанности пассажира. Культура общения пассажира с водителем. Опасность использования частного транспорта.		
Торговля.			
53	Комиссионные магазины. Торговля уцененными товарами в обычных магазинах (распродажа).		
54	Ломбард. Правила получения ссуды под залог и хранения вещей в ломбарде. Целесообразность пользования ломбардом.		
55	Итоговая контрольная работа.		
Средства связи.			
56	Виды связи. Сотовая связь. Выбор оператора связи, оплата услуг. Мошенники, пользующиеся сотовой связью, методы борьбы с ними.		
57	Назначение, стоимость услуг. Денежные переводы (телеграфный перевод). Заполнение бланков телеграфного перевода для отправления или получения. Стоимость услуги.		
58	Интернет: его плюсы и минусы. Интернет-зависимость, мошенничество, вовлечение в преступные сообщества.		
59	Как разумно использовать интернет. Правильный поиск информации.		
60	<i>Практическое занятие:</i> Повторение пройденного материала по теме «Средства связи».		
Медицинская помощь.			
61	Страховой медицинский полис, порядок получения, его назначение.		
62	Листок нетрудоспособности. Порядок получения и предъявления по месту работы или учебы. Порядок записи на прием.		
63	Газетные объявления об оказании платных медицинских услуг. Как не попасться в руки мошенников.		
Предприятия бытового обслуживания.			
64	«Прокат», его назначение, виды услуг. Порядок обращения и получения вещи на прокат. Целесообразность пользования прокатом вещей.		
65	В каких случаях люди обращаются в ателье по пошиву, мастерскую по ремонту обуви. Как правильно выбрать предприятие бытового обслуживания.		
Бюджет семьи.			
66	Сбережения. Облигации как вид сбережения. Лотереи, целесообразность участия в них. На чем может семья сэкономить не в ущерб здоровью и внешнему виду.		
67	Кредит. Банковские ссуды, их виды, условия. Порядок получения банковской ссуды. В каких случаях необходим кредит.		

68	<i>Практическое занятие:</i> Составление расходов бюджета семьи с учетом расходов на удовлетворение культурных потребностей членов семьи и на некоторые текущие расходы		
----	---	--	--

2.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Социально-бытовая адаптация»

Личная гигиена.

Повторение материала по личной гигиене: уход за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями. Маникюр. Бритье. Прически.

Макияж. Косметические средства для выполнения макияжа. Соответствие макияжа ситуации. Удаление макияжа.

Средства для загара. Срок годности косметических средств.

Вредные привычки.

Вред курения. Вред алкоголя и наркотиков.

Одежда и обувь.

Значение одежды в жизни человека. Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Размеры одежды и обуви. Значение ухода за одеждой и обувью. Правила выполнения утюжки одежды в зависимости от свойств ткани: платьев, рубашек, юбок со складками, оборками, брюк.

Чистка обуви всех видов. Рекомендуемые сроки носки одежды и обуви с учетом их назначения и материальных возможностей. Одежда и принадлежности для пеленания для младенца. Стирка и кипячение пеленок.

Питание.

Составление меню завтраков, обедов и ужинов на неделю. Составление месячной сметы расходов на продукты питания, в соответствии с недельным меню. Полноценное питание грудных младенцев, дошкольников, подростков.

Технология рационального приготовления обеда из трех блюд: первое - на мясном или рыбном бульоне, второе – с использованием мяса или рыбы из бульона, третье – выпечка: пироги, пирожные, торт. Виды праздничного стола: традиционный, фуршет. Меню праздничного стола. Культура поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами. Консервирование овощей.

Семья.

Основы семейных взаимоотношений, семейные традиции, распределение и выполнение домашних обязанностей, организация досуга и отдыха в семье.

Семейная ситуация в семье учащегося. Представления учащихся об их будущих семьях.

В семье ждут ребенка: полноценное питание и здоровый образ жизни будущей мамы, спокойная семейная атмосфера – залог здоровья ребенка. Приготовление необходимых вещей для младенца (кровать, коляска, одежда, пеленки, ванночки и т.п.). Необходимость регулярного посещения женской консультации в дородовой период. Санитарно-гигиенические правила содержания детских принадлежностей для купания, детского белья, детской посуды, игрушек. Уход за грудным ребенком (купание, пеленание, одевание). Кормление грудного ребенка. Подготовка груди к кормлению ребенка при грудном вскармливании. Подготовка посуды для кормления ребенка при искусственном вскармливании. Режим дня грудного ребенка. Значение прогулок на воздухе для здоровья ребенка. Необходимость регулярного посещения детского врача. Культура поведения в женской консультации и в детской поликлинике.

Культура общения.

Поведение юноши по отношению к девушке. Знаки внимания, которые юноша может проявлять по отношению к понравившейся ему девушке. Поведение девушки по отношению к юноше. Правила общения девушек и юношей, предупреждающие сексуальное насилие.

Жилище.

Оборудование детской комнаты или детской зоны (отгорожена ширмой) в общей комнате. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской комнаты или зоны. Моющие и дезинфицирующие средства, используемые при уборке детской комнаты. Еженедельная уборка квартиры в полном объеме: прихожая, жилые комнаты, кухня, санузел, ванная. Последовательность уборки. Пользование бытовыми электроприборами для уборки квартиры. Моющие средства, используемые при уборке квартиры в полном объеме.

Транспорт.

Водный транспорт. Виды водного транспорта. Речной вокзал. Расписание. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда в зависимости от класса. Правила поведения на водном транспорте.

Воздушный транспорт. Аэровокзал и аэропорт, их назначение. Расписание. Порядок приобретения билетов, их стоимость в зависимости от класса. Порядок оформления билетов перед вылетом. Порядок посадки в самолет. Сервис, предоставляемый пассажиру авиакомпанией. Правила поведения в салоне самолета.

Такси. Виды такси: пассажирское и грузовое. Заказ такси по телефону. Стоимость проезда, порядок оплаты. Обязанности водителя такси. Обязанности пассажира. Культура общения пассажира с водителем. Опасность использования частного транспорта.

Торговля.

Повторение пройденного материала.

Комиссионные магазины. Торговля уцененными товарами в обычных магазинах (распродажа). Магазины «секондхенд». Скупка вещей у населения. Ломбард. Правила получения ссуды под залог и хранения вещей в ломбарде. Целесообразность пользования ломбардом.

Средства связи.

Повторение: виды связи. Пейджинговая связь. Сотовая связь. Назначение, стоимость услуг. Денежные переводы (телеграфный перевод). Заполнение бланков телеграфного перевода для отправления или получения. Стоимость услуги. Порядок получения пенсии по почте.

Медицинская помощь.

Страховой медицинский полис, порядок получения, его назначение. Листок нетрудоспособности. Порядок получения и предъявления по месту работы или учебы. Женская консультация. Ее назначение. Порядок записи на прием. Детская консультация. Ее назначение. Порядок записи на прием. Газетные объявления об оказании платных медицинских услуг. Целители, знахари, экстрасенсы. Рекомендации по обращению за медицинской помощью по газетным и рекламным объявлениям.

Предприятия бытового обслуживания.

«Прокат», его назначение, виды услуг. Порядок обращения и получения вещи на прокат. Целесообразность пользования прокатом вещей. Бюро или фирма «Ремонт квартир» - назначение, виды услуг. Порядок обращения и оформления заказа. Культура общения с работниками предприятий службы быта (приемщик заказа, работники, выполняющие заказ).

Бюджет семьи.

Расходы на удовлетворение культурных потребностей членов семьи и на некоторые текущие расходы (билеты в кино, театр, на стадион, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви, сантехники и т.д.)

Сбережения. Облигации как вид сбережения. Лотереи, целесообразность участия в них. Кредит. Банковские ссуды, их виды, условия. Порядок получения банковской ссуды. Льготы по налогообложению в связи со строительством жилья или приобретением недвижимого имущества.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Социально-бытовая адаптация»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы предмета имеется учебный кабинет.

Оснащение кабинета:

Мойка- 1

Электроплита «Gefest»- 1 шт.

Холодильник «Exquisite»- 1шт.

Кухонный стол -1шт.

Стол учителя -1 шт.

Ученические столы и стулья -4 комплекта

Мягкие стулья- 5шт.

Настенная доска- 1шт.

Мебель – стенка- 1шт.

Микроволновая печь «LG»-1шт.

Кухонный гарнитур - 1шт.

Мягкая мебель - 1шт.

Пылесос «DAEVOO»- 1шт.

Компьютер «Mac» -1шт.

Стиральная машина «Zanussi FA 822»- 1шт.

Швейная машина «Leader»- 1шт.

Утюг «Delta»- 2шт.

3.2. Методическое обеспечение учебного процесса.

Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2016

4. ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ АДАПТАЦИЯ»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценивания в конце изучения каждой темы предусматривает тестирование, устные опросы, самостоятельные и практические работы.

Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей обучающихся, необходимо учитывать:

- правильность и осознанность изложения материала, полноту раскрытия понятий, правильность выполнения практических работ;
- самостоятельность ответа;
- умение переносить полученные знания на практику.

Оценка	% выполнения заданий
удовлетворительно	35 – 50%
хорошо	50 – 65%
очень хорошо	свыше 65%