ГКОУ «Плоскошская специальная школа – интернат»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей Протокол № 1 от «27» августа 2026г.	Согласовано на заседании Методического совета Протокол №. 1 от «28» августа 2026г.	Утверждаю Директор ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат» /_____/Балакирев.В.В./ Приказ № 81/1 от 28 августа 2026г.

Рабочая программа
Предмета «Социально-бытовая адаптация» адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии рабочих 15415 «Овощевод»

Составитель:

Трошенкова Е.А.

п. Плоскошь, 2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович
07.09.26 11:01 (MSK)
Простая подпись

Рабочая программа предмет разработана на основе нормативных документов:

-ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. №525н "Об утверждении профессионального стандарта «Овощевод»;

-Приказ 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 N29322);

-Приказ 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»;

-Приказ 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии рабочих 15415 «Овощевод».

1.2. Место предмета в структуре программы профессионального обучения: Предмет входит в адаптационный цикл теоретического обучения.

1.3. 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 непременное 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович 07.09.26 11:01 (MSK) Простая подпись

приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 138часов, в том числе: практической работы обучающегося-48часов.

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

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

1 год обучения

Вид учебной работы	**Объем (часов)**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
В том числе:	
Практические занятия	29

2 год обучения

Вид учебной работы	**Объем(часов)**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
В том числе:	
Практические занятия	19

2.2. Тематическое планирование предмета «Социально-бытовая адаптация»

1 год обучения

№	Тематика занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
	Личная гигиена.		
1	Повторение материала по личной гигиене: уход за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями.	1	
2	Маникюр (уход за ногтями). Принадлежности для маникюра: ножницы, пилочка, лак для ногтей. Санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями.	1	
3	Выполнение ухода за ногтями.		1
4	Бритье. Принадлежности для бритья: станок, помазок, электробритва, мыло, пена для бритья. Санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.	1	
5	Выполнение бритья		1
	Питание		
6	Вторые блюда (котлеты, жаркое, рыба) и соответствующий гарнир к ним.	1	
7	Приготовление вторых блюд (котлеты, жаркое, рыба)		1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

	и гарнира к ним.		
8	Приготовление вторых блюд (котлеты, жаркое, рыба) и гарнира к ним.		1
9	Выпечка: булочки, кекс, печенье, блины.	1	
10	Выпечка: булочек, кекса, печенья, блинов.		1
11	Выпечка: булочек, кекса, печенья, блинов.		1
12	Приспособления для закатывания консервов. Правила консервирования фруктов (компот). Правила засолки грибов.	1	
13	Консервирование фруктов.		1
14	Консервирование фруктов.		1
15	Правила засолки грибов.	1	
16	Засолка грибов.		1
17	Засолка грибов.		1
Медицинская помощь.			
18	Инфекционные заболевания (грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь и т.п.). Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры.	1	
19	Понятие об иммунитете. Значение прививок.	1	
20	Уход за больным инфекционным заболеванием дома, меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находился инфекционный больной. Методы санобработки в квартире.	1	
21	Выполнение процедур по уходу за больным дома.		1
Жилище.			
22	Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни.	1	
23	Кухонные электроприборы (миксер, комбайн, электроплита, электрочайник, электросамовар, посудомоечная машина), их использование, уход за ними. Правила техники безопасности при работе с электроприборами.	1	
24	Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.	1	
25	Выполнение работ, связанных с использованием электроприборов.		1
26	Уборка кухни.		1
Одежда и обувь.			
27	Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Ремонт меховой одежды.	1	
28	Одежда из кожи. Уход за ней. Ремонт одежды из кожи.	1	
29	Работы по уходу, мелкому ремонту меховой и кожаной одежды (чистка в домашних условиях, пришивание пуговиц, вешалки.)		1
30	Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

31	Чистка замшевой обуви.		1
32	Мода, стиль, назначение одежды. Как показать достоинства фигуры и скрыть ее недостатки. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.	1	
33	Деловая игра: «Сдаем вещи в химчистку и в ателье по ремонту одежды»		1
Средства связи.			
34	Оформление заказа на покупку товара по почте.	1	
35	Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте.		1
36	Получение заказа наложенным платежом.	1	
37	Оформление подписки на газеты и журналы.	1	
38	Заполнение бланков при подписке на газеты и журналы.		1
Транспорт.			
39	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов.	1	
40	Экскурсия на автовокзал.		1
41	Порядок приобретения билета. Стоимость проезда. Страховка.	1	
42	Культура общения пассажиров.	1	
Культура общения.			
43	Прием гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приему гостей: угощение, развлекающие, веселые игры, танцы, конкурсы.	1	
44	Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями, присутствующих с новыми гостями. Правила приема гостей.	1	
45	Проводы гостей. Уборка квартиры после приема.	1	
46	Ролевые игры: «Встреча гостей», «Знакомство родителей с новыми друзьями»		1
47	Ты идешь в гости. Подготовка: выбор праздничной одежды, приобретение небольшого сувенира или цветов для хозяйки, выбор и покупка подарка, если это день рождения, свадьба, новый год, новоселье.	1	
48	Правила поведения в гостях.	1	
49	Ролевая игра: «Правила поведения в гостях»		1
Бюджет.			
50	Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Планирование расходов на месяц.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

51	Тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета. Сбережения. Назначение сбережений.	1	
52	Ведение тетради прихода и расхода		1
53	Сбережения. Назначение сбережений	1	
54	Экскурсия в Сбербанк		1
55	Хранение денег в Сбербанке. Виды вкладов, их преимущества и недостатки. Оформление вклада в Сбербанке.	1	
56	Оформление вклада в Сбербанке.		1
Торговля.			
57	Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами.	1	
58	Рынки сельхозпродукции и плодоовощные базы. Отделы рынка.	1	
59	Экскурсия на рынок.		1
60	Выбор продуктов. Отличие рыночной торговли от магазинной(торг).	1	
61	Определение правильности отпуска товара и подсчета Его стоимости.	1	
Семья.			
62	Состав семьи. Отношения между членами семьи.	1	
63	Обязанности детей по отношению к родителям.	1	
64	Помощь младшим членам семьи.	1	
65	Закрепление материала по теме «Личная гигиена», «Медицинская помощь», «Жилище», «Одежда и обувь», «Служба быта», «Средства связи».		1
66	Закрепление материала по теме «Транспорт», «Культура общения», «Торговля», «Семья», «Питание».		1
67	Итоговая контрольная работа.	1	
68	Обобщение изученного материала.	1	
	Всего	**41 час**	**27 часов**

2 год обучения

№	**Тематика занятий**	**Кол-во часов**	
		теория	**практика**
Личная гигиена.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

1	Повторение материала по личной гигиене: уход за Кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями.	1	
2	Маникюр. Бритье. Прически.	1	
3	Выполнение процедур по уходу за кожей лица		1
4	Макияж. Косметические средства для выполнения макияжа. Соответствие макияжа ситуации. Удаление макияжа.	1	
5	Выполнение макияжа.		1
6	Средства для загара. Срок годности косметических средств.	1	
	Питание.		
7	Составление меню завтраков, обедов и ужинов на неделю.	1	
8	Составление месячной сметы расходов на продукты питания, в соответствии с недельным меню.	1	
9	Полноценное питание грудных младенцев, дошкольников, подростков.	1	
10	Составление меню на неделю.		1
11	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.	1	
12	Виды праздничного стола: традиционный, фуршет. Меню праздничного стола.	1	
13	Культура поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами.	1	
14.	Приготовление обеда из трех блюд.		1
15.	Консервирование овощей (соления и маринады)		1
16	Выпечка: пироги, пирожные, торт.		1
17	Выпечка: пироги, пирожные, торт.		1
	Вредные привычки		
18	Вред курения.	1	
19	Вред алкоголя и наркотиков.	1	
20	Социальные последствия вредных привычек	1	
	Одежда и обувь.		
21	Значение одежды в жизни человека. Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей)	1	
22	Размеры одежды и обуви.	1	
23	Значение ухода за одеждой и обувью.	1	
24	Правила выполнения утюжки одежды в зависимости от свойств ткани: платьев, рубашек, юбок со складками, оборками, брюк.	1	
25	Утюжка одежды.		1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

26	Чистка обуви всех видов. Рекомендуемые сроки носки одежды и обуви с учетом их назначения и материальных возможностей.	1	
27	Чистка обуви.		1
28	Одежда и принадлежности для пеленания младенца. Стирка и кипячение пеленок.	1	
29	Пеленание ребенка.		1
Семья.			
30	Основы семейных взаимоотношений, семейные традиции, распределение и выполнение домашних обязанностей, организация досуга и отдыха в семье.	1	
31	Семейная ситуация в семье учащегося. Представления учащихся об их будущих семьях.	1	
32	В семье ждут ребенка: полноценное питание и здоровый образ жизни будущей мамы, спокойная семейная атмосфера–залог здоровья ребенка.	1	
33	Санитарно-гигиенические правила содержания детских принадлежностей для купания, детского белья, детской посуды, игрушек. Уход за грудным ребенком (купание, пеленание, одевание).	1	
34	Кормление грудного ребенка.	1	
35	Уход за грудным ребенком (на кукле): кормление, пеленание, подмывание и т.д.		1
Культура общения.			
36	Поведение юноши по отношению к девушке. Знаки внимания, которые юноша может проявлять по отношению к понравившейся ему девушке.	1	
37	Поведение девушки по отношению к юноше. Правила общения девушек и юношей, предупреждающие сексуальное насилие.	1	
38	Практическое занятие: знакомство.		1
Жилище			
39	Оборудование детской комнаты или детской зоны (отгорожена ширмой) в общей комнате. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской комнаты или зоны.	1	
40	Моющие и дезинфицирующие средства, используемые при уборке детской комнаты. Еженедельная уборка квартиры в полном объеме: прихожая, жилые комнаты, кухня, санузел, ванная.	1	
41	Последовательность уборки.	1	
42	Уборка квартиры.		1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

43	Пользование бытовыми электроприборами для уборки квартиры. Моющие средства, используемые при уборке квартиры в полном объеме.	1	
44	Пользование бытовыми электроприборами моющими средствами для уборки квартиры		1
Транспорт			
45	Водный транспорт. Виды водного транспорта.	1	
46	Речной вокзал. Расписание. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда в зависимости от класса.	1	
47	Правила поведения на водном транспорте.	1	
48	Воздушный транспорт. Аэровокзал и аэропорт, их назначение.	1	
49	Расписание. Порядок приобретения билетов, их стоимость в зависимости от класса. Порядок оформления билетов перед вылетом.	1	
50	Порядок посадки в самолет. Сервис, предоставляемый пассажиру авиакомпанией. Правила поведения в салоне самолета.	1	
51	Такси. Виды такси: пассажирское и грузовое. Заказ такси по телефону. Стоимость проезда, порядок оплаты.	1	
52	Обязанности пассажира. Культура общения пассажира с водителем. Опасность использования частного транспорта.	1	
Торговля.			
53	Комиссионные магазины. Торговля уцененными товарами в обычных магазинах (распродажа).	1	
54	Ломбард. Правила получения ссуды под залог и хранения вещей в ломбарде. Целесообразность пользования ломбардом.	1	
55	Повторение пройденного материала.		1
Средства связи.			
56	Повторение: виды связи.	1	
57	Сотовая связь.	1	
58	Назначение, стоимость услуг. Денежные переводы (телеграфный перевод).	1	
59	Заполнение бланков телеграфного перевода для отправления или получения. Стоимость услуги.	1	
60	Заполнение бланка для отправления или получения телеграфного денежного перевода.		1
Медицинская помощь.			
61	Страховой медицинский полис, порядок получения, его назначение.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

62	Листок нетрудоспособности. Порядок получения и предъявления по месту работы или учебы.	1	
63	Порядок записи на прием. Газетные объявления об оказании платных медицинских услуг.		1
Предприятия бытового обслуживания.			
64	«Прокат», его назначение, виды услуг. Порядок обращения и получения вещи напрокат. Целесообразность пользования прокатом вещей.	1	
65	Бюро или фирма «Ремонт квартир»- назначение, виды услуг. Порядок обращения и оформления заказа.		1
Бюджет семьи.			
66	Сбережения. Облигации, как вид сбережения. Лотереи, целесообразность участия в них.	1	
67	Кредит. Банковские ссуды, их виды, условия. Порядок получения банковской ссуды. Льготы по налогообложению в связи со строительством жилья или приобретением недвижимого имущества.	1	
68	Составление расходов бюджета семьи с учетом расходов на удовлетворение культурных потребностей членов семьи и на некоторые текущие расходы.		1
	Всего	**49 часов**	**19 часов**

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Социально-бытовая адаптация»

1 год обучения

Личная гигиена.

Повторение материала по личной гигиене: уход за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями. Маникюр (уход за ногтями). Принадлежности для маникюра: ножницы, пилочка, лак для ногтей. Санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями. Бритье. Принадлежности для бритья: станок, помазок, электробритва, мыло, пена для бритья. Санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.

Практические занятия: Выполнение ухода за ногтями; выполнение бритья.

Обучающиеся должны знать:

- способы ухода за ногтями и выполнение бритья;
- санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями;
- санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.

Обучающиеся должны уметь:

- ухаживать за ногтями; бриться.

Питание.

Вторые блюда (котлеты, жаркое, рыба) и соответствующий гарнир к ним. Выпечка: булочки, кекс, печенье, блины. Приспособления для закатывания консервов. Правила консервирования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович
07.09.26 11:01 (MSK)
Простая подпись

фруктов (компот). Правила засолки грибов.
Практические занятия: Приготовление вторых блюд (котлеты, жаркое, рыба) и гарнира к ним. Выпечка булочек, кекса, печенья, блинов. Консервирование фруктов. Засолка грибов.
Обучающиеся должны знать:
- рецепты и способы приготовления вторых блюд (котлеты, жаркое, рыба) и соответствующего гарнира к ним;
- рецепты и способы выпекания булочек, кекса, печенья, блинов.
- правила консервирования фруктов. Правила засолки грибов.
Обучающиеся должны уметь:
- готовить вторые блюда;
- выпекать булочки, кексы, печенье, блины;
- консервировать фрукты и засаливать грибы.

Медицинска помощь.

Инфекционные заболевания (грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь и т.п.) Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры. Понятие об иммунитете. Значение прививок. Уход за больным инфекционным заболеванием дома, меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находился инфекционный больной. Методы санобработки в квартире.
Практические занятия: Выполнение процедур по уходу за больным дома.
Обучающиеся должны знать:

- причины возникновения инфекционных заболеваний;
- профилактические меры;
- значение прививок;
- методы санобработки в квартире.

Обучающиеся должны уметь:

- ухаживать за больным в домашних условиях;
- производить санобработку помещения.

Жилище.

Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни. Кухонные электроприборы (миксер, комбайн, электроплита, электрочайник, электросамовар, посудомоечная машина), их использование, уход за ними. Правила техники безопасности при работе с электроприборами.
Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.
Практические занятия: Выполнение работ, связанных с использованием электроприборов; уборка кухни.
Обучающиеся должны знать:
- санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни.
- правила техники безопасности при работе с электроприборами:
- средства и способы борьбы с вредными насекомыми.
Обучающиеся должны уметь:
- пользоваться бытовыми электроприборами;
- производить уборку кухни.

Одежда и обувь.

Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Ремонт меховой одежды. Одежда из кожи. Уход за ней. Ремонт одежды из кожи. Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью. Мода, стиль, назначение одежды. Как показать достоинства фигуры и скрыть ее недостатки. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.
Практические занятия: Работы по уходу, мелкому ремонту меховой и кожаной одежды (чистка в домашних условиях, пришивание пуговиц, вешалки); чистка замшевой обуви.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

Обучающиеся должны знать:
- способы ухода за меховой и кожаной одеждой;
- правила чистки замшевой обуви;
- правила подбора одежды и обуви.

Обучающиеся должны уметь:
- ухаживать за меховой и кожаной одеждой;
- чистить замшевую обувь;
- выбирать одежду и обувь при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.

Служба быта.

Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды. Заполнение бланков для сдачи вещей в ателье по ремонту одежды. Порядок сдачи и получения вещей в ателье. Стоимость услуг в ателье.
Химчистка. Вещи, которые следует сдавать в химчистку. Заполнение бланков для сдачи вещей в химчистку. Порядок сдачи и получения вещей в химчистке. Химчистка–самообслуживания. Стоимость услуг в химчистке.

Практические занятия: Экскурсия в ателье; заполнение бланков.

Обучающиеся должны знать:
- порядок сдачи и получения вещей в ателье и в химчистке:
- стоимость услуг.

Обучающиеся должны уметь:
- сдавать вещи в химчистку и в ателье по ремонту одежды.

Средства связи.

Оформление заказа на покупку товара по почте. Получение заказа наложенным платежом. Оформление подписки на газеты и журналы.

Практические занятия: Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте. Заполнение бланков при подписке на газеты и журналы.

Обучающиеся должны знать:
- порядок оформления заказа на покупку товара по почте.
- порядок получения заказа наложенным платежом;
- порядок оформления подписки на газеты и журналы.

Обучающиеся должны уметь:
- заполнять необходимые бланки.

Транспорт.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билета. Стоимость проезда. Страховка. Багажное отделение в автобусе. Культура общения пассажиров.

Практические занятия: Экскурсия на автовокзал.

Обучающиеся должны знать:
- порядок приобретения билета на автовокзале.

Обучающиеся должны уметь:
- ориентироваться в расписании отправления рейсовых автобусов;
- производить покупку билета на междугородний автобус.

Культура общения.

Прием гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приему гостей: угощение, развлекающие, веселые игры, танцы, конкурсы. Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями, присутствующих с новыми гостями. Правила приема гостей. Проводы гостей. Уборка квартиры после приема.
Ты идешь в гости. Подготовка: выбор праздничной одежды, приобретение небольшого сувенира или цветов для хозяйки, выбор и покупка подарка, если это день рождения, свадьба, новый год, новоселье. Правила поведения в гостях.

Практические занятия: Ролевые игры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

Обучающиеся должны знать:
- правила приема гостей и поведения в гостях.
Обучающиеся должны уметь:
- выполнять правила приема гостей и поведения в гостях.

Бюджет.
Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Планирование расходов на месяц. Тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в Сбербанке. Виды вкладов, их преимущества и недостатки. Оформление вклада в Сбербанке.
Практические занятия: Экскурсия в Сбербанк; ведение тетради прихода и расхода; планирование расходов на месяц.
Обучающиеся должны знать:
- источники семейного бюджета;
- необходимые ежемесячные платежи;
- назначение сбережений;
- виды вкладов, их преимущества и недостатки;
- порядок оформления вклада в Сбербанке.
Обучающиеся должны уметь:
- планировать расходы на месяц;
- вести тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета.

Торговля.
Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами. Рынки сельхозпродукции и плодоовощные базы. Отделы рынка. Выбор продуктов. Отличие рыночной торговли от магазинной (торг). Определение правильности отпуска товара и подсчета его стоимости.
Практические занятия: Экскурсия на рынок.
Обучающиеся должны знать:
- отделы рынка;
- выбор продуктов;
- отличие рыночной торговли от магазинной(торг);
- способы определения правильности отпуска товара и подсчета его стоимости.
Обучающиеся должны уметь:
- выбирать продукты;
- следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости.

Семья.
Состав семьи. Отношения между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшим членам семьи.
Обучающиеся должны знать:
- состав семьи;
- обязанности детей по отношению к родителям.
Обучающиеся должны уметь:
- оказывать помощь всем членам семьи.

2 год обучения

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.
Практические занятия: Выполнение процедур по уходу за кожей лица. Выполнение макияжа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

Обучающиеся должны знать:
- косметические средства для макияжа;
- косметические средства для загара.
Обучающиеся должны уметь:
- выполнять несложный макияж и удалять его с помощью косметических средств.

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.

Практические занятия: Составление меню на неделю. Приготовление обеда из трех блюд. Консервирование овощей (соления и маринады). Выпечка: пироги, пирожные, торт.

Обучающиеся должны знать:
- технологию рационального приготовления обеда из трех блюд;
- выпечка: пироги, пирожные, торт;
- виды праздничного стола: традиционный, фуршет;
- меню праздничного стола;
- правила консервирования овощей.

Обучающиеся должны уметь:
- составлять меню на неделю;
- приготовить обед из трех блюд;
- консервировать овощи (соления и маринады);
- выпекать пироги, пирожные, торт.

Вредные привычки.

Вред курения. Вред алкоголя и наркотиков.

Обучающиеся должны знать:
- о вреде курения, наносимом здоровью курящих и окружающих их людей;
- о вредном воздействии алкоголя и наркотиков на организм человека;
- о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки;
- способы борьбы с вредными привычками.

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.

Практические занятия: Утюжка одежды. Чистка обуви.

Обучающиеся должны знать:
- правила подбора одежды, обуви и аксессуаров;
- правила выполнения утюжки одежды в зависимости от свойств ткани;
- рекомендуемые сроки носки одежды и обуви с учетом их назначения и материальных возможностей;
- необходимый набор одежды и принадлежностей для пеленания младенца;
- правила стирки и кипячения пеленок.

Обучающиеся должны уметь:
- правильно подбирать одежду, обувь и аксессуары;
- правильно выполнять утюжку одежды в зависимости от свойств ткани;
- стирать и кипятить пеленки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

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 (кроватка, 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.

Практические занятия: Уход за грудным ребенком (на кукле): кормление, пеленание, подмывание и т.д.

Обучающиеся должны знать:

- основы семейных взаимоотношений;
- список необходимых вещей для младенца (кроватка, коляска, одежда, пеленки, ванночка и т.п.);
- санитарно-гигиенические правила содержания детских принадлежностей для купания, детского белья, детской посуды, игрушек;
- правила ухода за грудным ребенком (купание, пеленание, одевание);
- кормление грудного ребенка;
- режим дня грудного ребенка.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять уход за грудным ребенком.

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.

Практические занятия: Ролевые игры.

Обучающиеся должны знать:

- 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.

Практические занятия: Уборка квартиры. Пользование бытовыми электроприборами, моющими средствами для уборки квартиры.

Обучающиеся должны знать:

- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской комнаты или зоны;
- моющие и дезинфицирующие средства, используемые при уборке детской комнаты;
- последовательность еженедельной уборки квартиры в полном объеме: прихожая, жилые комнаты, кухня, санузел, ванная;
- правила пользования бытовыми электроприборами для уборки квартиры.
- моющие средства, используемые при уборке квартиры в полном объеме.

Обучающиеся должны уметь:

- производить еженедельную уборку квартиры в полном объеме;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

- пользоваться бытовыми электроприборами моющими средствами для уборки квартиры.

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.

Обучающиеся должны знать:

- виды водного транспорта. Назначение речного вокзала. Расписание. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда в зависимости от класса. Правила поведения на водном транспорте;
- аэровокзал и аэропорт, их назначение. Расписание. Порядок приобретения билетов, их стоимость в зависимости от класса. Порядок оформления билетов перед вылетом. Порядок посадки в самолет. Правила поведения в салоне самолета;
- виды такси: пассажирское и грузовое. Заказ такси по телефону. Стоимость проезда, порядок оплаты. Опасность использования частного транспорта.

Обучающиеся должны уметь:

- приобрести билет;
- пользоваться расписанием.

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.

Практические занятия: заполнение бланка для отправления или получения телеграфного денежного перевода.

Обучающиеся должны знать:

- порядок оформления отправления или получения телеграфного денежного перевода.

Обучающиеся должны уметь:

- оформить отправление или получение телеграфного денежного перевода.

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.

Обучающиеся должны знать:

- назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения;
- листок нетрудоспособности;
- порядок его получения и предъявления по месту работы или учебы.

Предприятия бытового обслуживания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

«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).

Практические занятия: Ролевые игры.

Обучающиеся должны знать:

- назначение и виды услуг «Проката»;
- порядок обращения и получения вещи на прокат;
- целесообразность пользования прокатом вещей;
- бюро или фирма «Ремонт квартир» -назначение, виды услуг;
- порядок обращения и оформления заказа.

Обучающиеся должны уметь:

- обратиться с просьбой, вопросом к приемщику заказа в службе быта.

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.

Практические занятия: Составление расходов бюджета семьи с учетом расходов 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.)

Обучающиеся должны знать:

- иметь представление об облигациях, кредитах, ссудах, налоговых льготах.

Обучающиеся должны уметь:

- составить приблизительный план расходов бюджета семьи.

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

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы предмета имеется учебный кабинет.

Оснащение кабинета:

1. Отпариватель вертикальный напольный -1 шт.
2. Весы настольные электронные кухонные -1 шт.
3. Стиральная машина -1 шт.
4. Вытяжка кухонная -1 шт.
5. Духовой шкаф электрический -1 шт.
6. Посудомоечная машина - 1 шт.
7. Мультиварка -1 шт.
8. Кухонный комбайн -1 шт.
9. Варочная панель (электрическая) -1 шт.
10. Паровая швабра -1 шт.
11. Тележка многофункциональная для комплексной уборки -1 шт.
12. Набор посуды для приготовления -1 комплект
13. Окномойка -1 шт.
14. Набор для мытья пола -1 комплект

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

15. Набор для уборки пола -1 комплект
16. Швабра с отжимом -1 шт.
17. Сушилка напольная -1 шт.
18. Гладильная доска-1 шт.
19. Хлебопечь-1 шт.
20. Пылесос -1 шт.
21. Компьютерное кресло -1 шт.
22. Стол эргономичный с приставной тумбой -1 шт.
23. Стул ученический регулируемый -6 шт.
24. Стол одноместный регулируемый -6 шт.
25. Мультифункциональная педагогическая система хранения -1 комплект
26. Прихожая -1 шт.
27. Обеденная группа -1 комплект
28. Кухонный гарнитур -1 комплект
29. Стол журнальный на колесиках -1 шт.
30. Кресло-кровать -2 шт.
31. СВЧ печь -1 шт.
32. Водонагреватель аккумуляционный электрический -1 шт.
33. Утюг -1 шт.
34. Чайник -1 шт.
35. МФУ- 1 шт.
36. Стол эргономичный с приставной тумбой -1 шт.
37. Интерактивная панель – 1 шт.
38. Ноутбук-1 шт.

3.2. Методическое обеспечение учебного процесса.

- Наглядные пособия по технике безопасности для изучения направления «поварское дело»;
- Учебно-методические материалы -1 комплект;
- Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя / Подред. А.М. Щербаковой.- М.: Гуманитарный издательский центрВЛАДОС,2016

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ 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%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись

хорошо	50–65%
Очень хорошо	свыше65%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 11:01 (MSK) Простая подпись