Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО
Зав. учебной частью
_____ Осокина Н.А.
«06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
ГБПОУ НСО «ИЦПО»
_____Солонко Д.А.
«06» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ КУРСУ
«Социально-бытовые навыки»
по профессиональной подготовке обучающихся для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
по профессии «Рабочий зеленого хозяйства»
2023-2025 уч. г.

Разработал:
_____ Глебова Т.В.

Принято на заседании ПЦК
«06» июня 2023 г.
Протокол № 11
Председатель ПЦК:
_____Грамотина А.С.

Агролес, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ» 3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА 5
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА 6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА 10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА 12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа практического курса «Социально-бытовые навыки» адаптационного учебного цикла является частью адаптированной профессиональной образовательной программы по профессиональной подготовке для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по профессии «Рабочий зеленого хозяйства», осваивающих следующий вид профессиональной деятельности: ***Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства***

ПК 1. - Выполнение работ по подготовке почвы к посадке и посеву древесно-кустарниковой, цветочно-декоративной растительности и газонных трав;

ПК 2. - Выполнение работ по посадке и посеву древесно-кустарниковой, цветочно-декоративной растительности и газонных трав;

ПК 3. - Выполнение операций по уходу за древесно-кустарниковой, цветочно-декоративной растительностью, газонам.

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы ИЦПО.

1.2. Цель и задачи освоения практического курса «Социально-бытовые навыки»

Цель программы: формирование у обучающихся с ОВЗ и инвалидов социально-бытовых представлений и навыков, необходимых для подготовки к самостоятельной жизни и успешной адаптации в социум.

Задачи программы:

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Формирование и закрепление социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности.
2. Формирование основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире.
3. Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания.
4. Создание основы для проявления самостоятельности в дальнейшей жизни.
5. Развитие мелкой и общей моторики.
6. Воспитание бережливости, аккуратности в процессе действий с предметами домашнего обихода, предметами гигиены, обогащение опыта самостоятельных действий в бытовых процессах.

7. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 360 часов:

1 год обучения – 180 часов,

2 год обучения – 180 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

Результатами освоения практического курса «Социально-бытовые навыки» адаптационного цикла являются:

- сформированность у обучающихся:

– социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности;

– основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире;

– навыков поведения в быту;

– навыков самообслуживания;

– культурно-гигиенических навыков;

– представлений и знаний о нормах культуры, этики;

– навыков общения и поведения;

– навыков ручного труда (бытовой ремонт, использование ручного и автоматизированного инструментов);

– навыков грамотного потребителя (в том числе финансовой, правовой грамотности);

– минимальной бытовой грамотности;

– навыков безопасного поведения на улице и дома;

– навыков обслуживания пожилых родственников;

– навыков ремонта и пошива необходимых в быту изделий.

- развитие познавательных функций, эмоционально-волевой сферы, поведенческого репертуара;

- развитие позитивных качеств личности;

- повышение ответственности, дисциплины, внимательного отношения к себе и людям, толерантность;

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

- ориентировка в бытовых вещах и технических объектах;

- ознакомление обучающихся с социально-бытовой сферой;

Контроль за прохождением практического курса осуществляет мастер производственного обучения.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

3.1. Объем практического курса и виды учебной работы:

Виды учебной работы	Количество часов	Практическая подготовка
1	**2**	**3**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**360**	**360**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**360**	**360**
Всего:	***360***	***360***

3.2. Тематический план и содержание практического курса

Тема занятий	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
1 курс 1 семестр – 60 часов			
Тема 1. Уход за одеждой и обувью.	Вводное занятие. Маркировочная лента. Свойства тканей и уход за ними. Хранение одежды и обуви	5	ЛР 5, ЛР 11
Тема 2. Этикет	Нормы и правила этикета; культура поведения; навыки этичного поведения в образовательном учреждении, дома, в общественных местах; нормы и правила речевого этикета; деловой и другие стили одежды, правила выбора одежды по стилю, цвету и прочим характеристикам.	5	ЛР 5, ЛР 11
Тема 3. Техника в быту	Кухонные помощники. Техника для уборки. Техника частного дома. Техника для ухода за одеждой и обувью. Кухонные помощники	5	ЛР 5
Тема 4. Медицинская помощь	Домашняя аптечка. Виды медицинской помощи. Первая помощь при ожогах и бытовых травмах.	5	ЛР 5
Тема 5. Торговля	Основные виды магазинов и их назначение. Правила поведения в магазине. Назначения различных отделов. Оплата покупки в кассе.	5	ЛР 5
Тема 6. Кухня без секретов	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы при приготовлении пищи. Блюда из яиц. Салаты летние и зимние.	5	ЛР 5
Тема 7. Рукоделие	Виды декоративно – прикладного творчества (лоскутное шитьё, аппликация, вышивание,	30	ЛР 5

	гильошировние, декупаж, батик). простейшие правила организации рабочего места. Ремонт одежды. Декоративная отделка для шитья. Изготовление кухонных полотенец, прихваток, салфеток.		
1 курс 2 семестр – 120 часов			
Тема 8. Средства связи	Основные средства связи (почта, телефон, телеграф). Виды почтовых отправлений.	5	ЛР 5
Тема 9. Уход за одеждой и обувью.	Синтетические моющие средства. Выбор СМС в зависимости от свойств ткани. Умение гладить одежду.	5	ЛР 5, ЛР 11
Тема 10. Семейный бюджет	Откуда берутся деньги? Планирование семейного бюджета. Пенсия: задумаемся о будущем.	5	ЛР 5
Тема 12. Культура поведения	Праздники нашего города и страны (1 мая, 9 мая, День города). Поведение в общественных местах (музее, кино, транспорте).	5	ЛР 5, ЛР 15
Тема 13. Жилище	Мебель, строительные профессии. Виды жилых помещений в городе и деревне. Мой город, поселок.	5	ЛР 5
Тема 14. Здоровый образ жизни	Вредные и полезные привычки. Спорт и здоровье. Режим питания. Режим дня.	5	ЛР 5, ЛР 13
Тема 15. Торговля	Пластиковая карта как современный вид денежных расчетов. Помощь продавца. Упаковка и транспортировка продуктов после покупки.	5	ЛР 5
Тема 16. Кухня без секретов	Продукты. Значение продуктов питания для здоровья. Все по полочкам. Кухонная посуда (чайная, столовая), приборы, назначение. Правила пользования холодильником. Непростой бутерброд. Каша – не пустяк! Молоко и молочные продукты. Безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, колющими и режущими инструментами, горячими поверхностями	10	ЛР 5
Тема 17. Рукоделие	Названия и назначение инструментов и приспособлений ручного труда приёмы и правила пользования ими. Основы материаловедения. Основы цветоведения: основные сочетания цветов. Специальные термины. Приёмы при изготовлении изделий в техниках лоскутного шитья, аппликации, вышивки. Пошив мягких игрушек. Пошив грелки на чайник.	75	ЛР 5, ЛР 11

	Пошив игольниц. Панно-аппликации.		
Итого	**за 1 курс – 180 часов**		
	2 курс 1 семестр – 96 часов		
Тема 18. Личная гигиена	Кожа – зеркало здоровья. Декоративная косметика. Правила личной гигиены. Предметы и средства личной гигиены. Охрана зрения. Уход за кожей. Прическа для работы и отдыха.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 19. Семья – опора счастья	Уход за младшими членами семьи. Уход за старшими членами семьи. Встреча гостей. Семейные обязанности. Правовые нормы внутри семьи.	6	ЛР 5, ЛР 9
Тема 20. Культура поведения	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече, прощании или с просьбой. Правила поведения в гостях. Поведение за столом при приёме пищи. Подарок на день рождения.	6	ЛР 5, ЛР 9
Тема 21. Жилище	Почтовый адрес. Поддержание порядка в доме. Гигиена жилища. Фасад. Правила содержания в доме собаки, кошки.	6	ЛР 5
Тема 22. Медицинская помощь	Первая помощь при отравлении. Первая помощь при кровотечениях.	6	ЛР 5
Тема 23. Торговля	Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин». Игра «Разложи продукты по отделам».	6	ЛР 5
Тема 24. Кухня без секретов	Санитарные требования к помещению кухни, к посуде и кухонному инвентарю. Соблюдение санитарных правил и личной гигиены при кулинарной обработке продуктов для сохранения их качества и предупреждения пищевых отравлений. Правила мытья посуды. Применение моющих и дезинфицирующих средств для мытья посуды. Соблюдение безопасных приемов мытья посуды и использования бытовой химии. Макаронные изделия и блюда из них. Блюда из овощей.	12	ЛР 5
Тема 25. Озеленение и благоустройство территории	Выбор растений для участка. Уход за растениями. Дизайн цветника, подбор растений для него.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 26. Дизайн интерьера	Уютный дом. Интерьер. Зонирование помещения. Основные цвета и их оттенки. Цвета в природе. Радуга. Цветовой круг. Сочетаемые цвета.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 27. Рукоделие	Нити для ручного вязания. Техника	36	ЛР 5, ЛР 11

	безопасности при вязании крючком и спицами. Дополнительные материалы и инструменты, необходимые при вязании различных изделий. Поиск модели в сети Интернет. Подбор нитей по составу и метражу. Составление поэтапной инструкции по вязанию различных изделий. Изготовление изделия.		
2 курс 2 семестр – 84 часа			
Тема 28. Кухня без секретов	Приготовление напитков. Соусы — приготовление, подача. Блюда из теста. Диетические блюда. Блюда из полуфабрикатов.	24	ЛР 5
Тема 29. Озеленение и благоустройство территории	Высадка рассады в грунт и уход за цветником. Правила размещения цветов разных видов. Правила правильного расположения клумб на участке.	12	ЛР 5, ЛР 11
Тема 30. Дизайн интерьера	Разработка интерьера и элементов декора комнаты. Создание проектов.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 31. Рукоделие	Основы лоскутного шитья. Материалы и швы. Изготовление наволочки. Изготовление фартука. Изготовление накидки на стул.	42	ЛР 5, ЛР 11
Итого	***за 2 курс – 180 часов***		
Всего	**360 часов**		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

4.1Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация практического курса требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место мастера;

Технические средства обучения:

-ПК с выходом в интернет;

- мультимедиапроектор;

- экран;

- швейные машины;

- электроплита.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Иванова Ю. Б. Игра в лоскуты Веры Щербаковой. - М.:Культура и традиции, 2007.
2. Костикова И. Ю. Школа лоскутной техники. - М.: Культура и традиции, 1997.
3. Лазарева Т. А. Рукотворные чудеса. - М.: Изд-во «Краун», 2005.
4. Митителло К. Б. Аппликация и пэчворк для дома и дачи. - М.: Эксмо, 2006.
5. А.А. Власова, Л.Ю. Карельская, Л.В. Ефременко Рукоделие в школе. Практическое пособие. – СПб.: ТОО “Диамант”, ТОО “Фирма ЛЮКСИ”, 1996 – 560 с.
6. Для тех, кто вяжет. Сборник. (Под ред. Л.Ю. Кереевой) – СПб, СКФ “Человек”, 1992 – 376 с.
7. Рукоделие / Сост. И.А. Сокол. – Харьков: Фолио, 1998. – 480 с.
8. Гильман Р.А. Иголка и нитка в умных руках. М. Легпромбытиздат. 1993.
9. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: Методическое пособие для педагога. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
10. Киселева Е.А., Павлова О.В., Попова Г.П., Иванова Е.А. Развернутое тематическое планирование по программе В.Д.Симоненко. Техноло- гия 5-11 классы (вариант для девочек). Волгоград: Издательство «Учитель», 2008.
11. Примерные программы по учебным предметам. Технология. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 — 96 с. — (Стандарты второгопоколения).

12. Синица Н.В., Симоненко В.Д. Технология (Технологии ведения дома). М.: «Вентана-Граф», 2013.

13. Технология. Содержание образования. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. М.: Вентана-Граф, 2008.

14. Ерзенкова Н. В. Свой дом украшу я сама. - ТОО «Лейла», 1995.

Дополнительные источники:

1. Иллюстрированная энциклопедия огородника, Чебаева С.О., Москва,2010

2. Полная энциклопедия комнатных растений, Ю.В. Сергиенко, Москва, 2008

3. Азбука цветовода, М.:Дрофа-2003г.

Интернет-ресурсы:

www.schoolpress.ru

www.nsportal.ru

http://files.school-collection.edu.ru

https://domovenokk.ru/

https://www.povarenok.ru/

https://svojo-rukodelie.ru/

https://infourok.ru/

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

Контроль и оценка результатов освоения учебной и производственной практики осуществляется мастером в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися практических работ.

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Сформированность у обучающихся: -социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности; -основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире; -навыков поведения в быту; -навыков самообслуживания; -культурно-гигиенических навыков; -представлений и знаний о нормах культуры, этики; -навыков общения и поведения; -навыков грамотного потребителя (в том числе финансовой, правовой грамотности); -минимальной бытовой грамотности; -навыков безопасного поведения на улице и дома; -навыков обслуживания пожилых родственников; - развитие познавательных функций, эмоционально-волевой сферы, поведенческого репертуара; - развитие позитивных качеств личности; - повышение ответственности, дисциплины, внимательного отношения к себе и людям,	Практические занятия Оценка выполнения практического задания Опрос устный

толерантность; -сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся; - ориентировка в бытовых вещах и технических объектах; - ознакомление обучающихся с социально-бытовой сферой;	
Сформированность у обучающихся: -навыков ручного труда (бытовой ремонт, использование ручного и автоматизированного инструментов); -навыков ремонта и пошива необходимых в быту изделий.	Практические занятия Оценка выполнения практического задания Опрос устный Выставка проектных работ