

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Петъяльская средняя общеобразовательная школа»
Волжского района Республики Марий Эл

Рассмотрено на заседании
МО учителей
Протокол №1 от 29.08.25г.
Руководитель:  Л.О.А.Власов

Согласовано.
Заместитель директора по
УВР:  С.А.Чикасева
29.08.2025 г.

Утверждено:
п.п. директора школы:
МОУ «Петъяльская СОШ»
 А.А.Авдеева/
Приказ № 119 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПД.09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»

по программам профессиональной подготовки
по профессиям рабочих, служащих
по профессии 119601 «ШВЕЯ»

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников
школ, обучающихся по программе VIII вида, без получения среднего общего
образования сроком обучения 10 месяцев

Петъял, 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с «Положением об организации профессиональных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида в государственных учреждениях начального профессионального образования и среднего профессионального образования Республики Марий Эл» для профессиональной подготовки квалифицированных рабочих профессии **19601 «Швея»**

Организация-разработчик: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Петъяльская средняя общеобразовательная школа» Волжского района Республики Марий Эл

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД. 09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД.09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОПД.09 «Социальная адаптация» является частью профессиональной образовательной программы 19601 «Швея»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПД.09 «Социальная адаптация» является частью коррекционно-развивающего курса обязательного обучения.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель курса социально – бытовой ориентировки: практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

Личностными результатами изучения курса являются:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

Метапредметными результатами изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством преподавателя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: целеполагания и планирования

предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Обучающиеся с ОВЗ, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала обучения нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Характерными особенностями учебного предмета являются:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Изучение дисциплины ОПД. 09 «Социальная адаптация» обеспечивает работу:

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

Независимо от технологической направленности обучения, программой предусматривается обязательное изучение общетрудовых знаний, овладение соответствующими умениями и способами деятельности; приобретение опыта практической деятельности по различным разделам программы.

Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения: разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

Основные содержательные линии выстроены с учетом возрастных и психофизических особенности развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы позволяет формировать и совершенствовать у

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит 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. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

Программа раскрывает следующие основные разделы курса «Социальная адаптация» :

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. Личная гигиена | 7. Транспорт |
| 2. Одежда и обувь | 8. Медицина |
| 3. Питание | 9. Торговля |
| 4. Семья | |
| 5. Жилище | |
| 6. Культура поведения | |

Реализация практической части рабочей программы по «Социальной адаптации».

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний на уроках значительное внимание отводится

- экскурсиям (на промышленные предприятия, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения)

- практическим работам по разделам «Питание», «Одежда и обувь», Жилище», «Средства связи»

- проведению сюжетно-ролевых игр по разделам «Торговля», «Семья», «Жилище», «Трудоустройство»

- демонстрации видеофильмов, презентаций

Реализуя разделы курса в учебном процессе, решаются следующие задачи:

Воспитание личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости.

Формирование элементов трудовой культуры: организации труда, экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда. Воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду.

Развитие психофизических качеств: обоняния, осязания, ловкости, скорости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, а так же интереса к национальным традициям.

На занятиях уделяется большое внимание обогащению словарного запаса обучающихся, развитию речи, умению общаться со сверстниками, окружающими людьми.

В рабочей программе предусмотрены следующие уроки:

- Беседы
- Практические работы
- Экскурсии
- Сюжетно-ролевые игры

Контрольно – измерительные материалы.

Контрольные работы по предмету программой не предусмотрены.

Оценочная деятельность состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

- Тестов
- Кроссвордов
- Буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий)
- Практических работ.

Контрольно - измерительный материал создается учителем в соответствии с психофизическими особенностями учащихся каждого класса.

В конце года проводится итоговая контрольная работа (итоговый контроль) по изученному материалу в виде теста.

Для повышения эффективности учебного процесса на уроках используются цифровые образовательные ресурсы (ЦОР): демонстрация видеосюжетов, фотографий, слайдов; использование компьютерных технологий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук; особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, последовательность и способность глажения одежды из различных тканей;
- правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи, виды блюд, не требующих тепловой обработки и способы их приготовления;
- основные составные части бюджета, статьи расходов, правила экономии и сбережения;
- виды магазинов, правила поведения в магазине, находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством;
- правила безопасности при поездке на автобусах и других видах транспорта, покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой;
- правила ухода за грудным ребёнком;
- способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным, условия освобождения от учебы и работы;

- правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.
- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей;

уметь:

- определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами;
- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузы;
- выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города;
- пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи;
- анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции;
- расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера;
- подсчитывать бюджет семьи, соблюдать правила экономии семейного бюджета;
- определять маршрут и выбирать транспортное средство;
- предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным;
- купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи;
- правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки 45 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки 30 часов,
 практические занятия 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	45
Самостоятельная работа	15
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
Лекции, уроки	18
Практические занятия	12

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Приспособление к условиям бытовой среды	30	
Тема 1.1. Личная гигиена	Содержание учебного материала	2	
	1 Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела. Личная гигиена девушки и юноши.	1	1
	Практические занятия:	1	
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Определение типа кожи. Приёмы ухода за кожей рук и ног.	1	
Тема 1.2. Одежда и обувь	Содержание учебного материала	2	
	1 Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Способы ухода. Маркировочные данные на ярлыках	1	1
	Практические занятия:	2	
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Глажение блузок, рубашек и брюк.	2	
Тема 1.3. Питание	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия:	4	
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Приготовление овощного салата.	2	
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Приготовление бутербродов. Заваривание чая.	2	
Тема 1.4. Семья	Содержание учебного материала	6	
	1 Распределение обязанностей по ведению хозяйства. Бюджет семьи доход и расход.	2	1
	2 Грудной ребёнок в семье. Правила ухода за грудным ребёнком. Способы пеленания.	2	
	Практические занятия:	4	
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Планирование бюджета семьи.	2	
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Купание, пеленание и одевание «грудного ребёнка».	2	
Тема 1.5. Жилище	Содержание учебного материала	2	
	1 Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	2	1
	Практические занятия:	1	
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера.	1	

Раздел 2.	Приспособление к условиям социальной среды	18	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	
Торговля	1 Виды магазинов. Правила покупки и поведения в магазинах.	2	1
	Практические занятия:	3	
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Составление таблицы «Соотнесение товаров по типам магазинов»	2	
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Формирование продуктовой корзины ко дню рождения. Подсчет стоимости покупки	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	2	
Транспорт	1 Правила поведения в транспорте. Оплата проезда.	1	1
	Практические занятия:	1	
	<i>Практическое занятие № 10.</i> «Виды транспорта»	1	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	
Медицинская помощь	1 Инфекционные заболевания. Способы вызова врача на дом. Условия освобождения от работы: по болезни или по уходу за больным.	2	1
	2 Доврачебная помощь. необходимые медикаменты в домашней аптечке.	2	
	Практические занятия:	2	
	<i>Практическое занятие № 11.</i> Сюжетно-ролевая игра « Больной в доме».	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	
Культура поведения	1 Приём гостей и правила хорошего тона при общении с друзьями и знакомыми. Как дарить подарок.	1	
	2 Культура поведения в общественных местах.	1	
	Практические занятия:	4	
	<i>Практическое занятие № 13.</i> Сюжетно- ролевая игра « Приглашение и приём гостей».	2	
	<i>Практическое занятие № 14.</i> Посещение кафе, театра. Подбор одежды, причёски и украшений в соответствии с ситуацией и индивидуальными особенностями.	2	
		30	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД. 09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочая доска;
- комплекты учебно-методической документации;
- наглядные пособия (учебники, опорные конспекты-плакаты).

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Литература:

1. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2014г. – 247с.

Дополнительная литература для обучающихся:

1. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида:

Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2007.-192с.

2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.а. Львова. - М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2005.–136 с.

3. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991.-432с.

4. Щербатова А.М. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида», пособие для учителя, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001 г.- 265 с.

5. Чернова С.А., Мартынова Е.В., Марстуга Л.Е. Один в доме. М.: Рипол Классик, 2001. – 393с.

6. Махалова Т.И. Для вас, девочки! «Детская литература», 2003. – 345с.

Интернет источники:

1. <http://pavlschool.ru/metodkopilka/91-konspekturokaposocialno-bitovojorientirovke.html>

2. http://4stupeni.ru/stady/konspekt_4_mir/6887

3. <http://festival.1september.ru>

4. <http://nsportal.ru/shkola/korrektcionnaya-pedagogika/library/itogovyi-urok-po-teme-transport-po-predmetu-sotsialno-byto>

5. <http://scoh.okis.ru/contact.html>

6. <http://pedgazeta.ru/docs.php?cid=3&rid=312>
7. http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,64552/Itemid,118/
8. <http://infourok.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.09 «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Знание правил личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук;	Текущий контроль: индивидуальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка
2. Знание особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, последовательность и способность глажения одежды из различных тканей;	Текущий контроль: фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, тестирование
3. Знание правил безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи, виды блюд, не требующих тепловой обработки и способы их приготовления;	Текущий контроль: фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, тестирование
4. Знание основных составных частей бюджета, статьи расходов, правила экономии и сбережения;	Текущий контроль: фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, тестирование
5. Знание видов магазинов, назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции, правила поведения в магазине;	Текущий контроль: индивидуальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка
6. Знание правила ухода за грудным ребёнком;	Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка
7. Знание правил безопасности при поездке на автобусах и других видах транспорта;	Текущий контроль: фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка
8. Знание способа распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы	Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка

ухода за больным, условия освобождения от учебы и работы;	
9. Знание правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда;	Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка
10. Знание правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей;	Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, оценка
12. Умение определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
13. Умение стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузы;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
14. Умение покупать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи;	Оценка решения ситуационных задач
15. Умение пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и варённые овощи;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
17. Умение подсчитывать бюджет семьи, соблюдать правила экономии семейного бюджета;	Оценка решения ситуационных задач
18. Умение анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
19. Умение расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
20. Умение выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
22. Умение определять маршрут и выбирать транспортное средство;	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия
24. Умение предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным;	Оценка решения ситуационных задач
25. Умение правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях.	Наблюдение и оценка в ходе практического занятия