

ОДОБРЕНА
решением федерального
учебно-методического объединения
по общему образованию
(протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22)

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ВАРИАНТ 1 И 2)**

МОСКВА
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»	3
ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО- БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»	6
МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	8
СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО- БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»	8
5 КЛАСС	8
6 КЛАСС	11
7 КЛАСС	13
8 КЛАСС	16
9 КЛАСС	20
10 КЛАСС	23
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	27
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	27
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	28
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	29
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

Коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» в основной школе направлен на формирование у слабовидящих обучающихся компетенций в следующих сферах:

- соблюдения правил личной гигиены и ухода за собой с учетом физиологических особенностей предпубертатного и пубертатного периода;
- ухода за одеждой и обувью, создания и корректировки своего индивидуального стиля и имиджа с учетом возраста и гендерной принадлежности;
- ухода за жилищем и ведения домашнего хозяйства;
- организации и культуры питания, приготовления пищи;
- пользования тифлотехническими средствами и устройствами бытового назначения;
- пользования социальными объектами бытового, культурного, медицинского и прочего назначения;
- пользования различными видами общественного транспорта;
- совершения денежных операций и пользования объектами торговли;
- коммуникативной культуры и межличностного взаимодействия;
- использования современных средств связи и коммуникации;
- обеспечения элементарной медицинской помощи;
- организации жизнедеятельности и функционирования современной семьи.

Коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» в основной школе предназначен для формирования компенсаторных умений и навыков в сфере самообслуживания и повышение уровня социальной компетентности обучающихся. Данный курс является логическим продолжением коррекционного курса начальной школы. В ходе его реализации происходит совершенствование и универсализацию умений и навыков, сформированных при изучении в начальной школе.

Коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» в основной школе реализуется за счет часов внеурочной деятельности. На его изучение рекомендуется отводить от 1 до 2 часов в неделю в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и общего уровня социально-бытовой адаптации класса.

Содержание коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» на каждом году обучения представлено основными разделами, которые ежегодно расширяются и дополняются по концентрическому принципу с учетом возраста, интересов и социального опыта обучающихся. Педагог самостоятельно определяет количество часов, отводимых на изучение каждого раздела. Продолжительность изучения раздела определяется с учетом уровня социальной адаптации обучающихся.

Наиболее распространенной формой реализации коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» являются групповые и подгрупповые коррекционные занятия теоретической и практической направленности. При организации групповых занятий для слабовидящих обучающихся рекомендуемая численность группы составляет 5 человек на одного педагога. В некоторых случаях численный состав группы может быть сокращен в соответствии с индивидуальными учебными планами обучающихся. При делении на подгруппы следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Реализация коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» строится на основе органичного сочетания наглядного, словесного и практического методов. Выбор и сочетание методов и их конкретных проявлений зависит от содержания учебного материала и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся. Например, при использовании словесных методов (рассказ, беседа, объяснение) никогда не применяются без подкрепления при помощи средств наглядности и практических упражнений, так как это может привести к появлению и развитию вербализма. В то же время применение наглядного и практического методов всегда сопровождается словесными комментариями и инструкциями, что позволяет сформировать у обучающихся адекватные предметно-пространственные представления и передать образцы выполнения предметно-практических действий.

Программа курса включает в себя следующие разделы:

1. Личная гигиена и здоровый образ жизни.
2. Одежда и обувь.
3. Питание.
4. Семья.
5. Коммуникативная культура.
6. Жилище.
7. Транспорт.
8. Торговля.
9. Основы медицинских знаний; медицинская помощь.
10. Средства связи и коммуникации.
11. Выбор профессии и трудоустройство.

Работа по формированию, совершенствованию и закреплению навыков в рамках освоения тематического содержания каждого раздела предполагает 3 этапа:

Первый этап решает задачи обучения основным алгоритмам и поэтапности выполнения необходимых действий.

Второй этап направлен на отработку умений и навыков в специально созданных условиях. На данном этапе целесообразно создание специальных ситуаций, условий в зависимости от использования темы раздела, моделирование реальных ситуаций и решение практических задач. Занятия, предполагающие такие виды работ организуются и проводятся в учебном

классе. На данном этапе целесообразно проведение проектной деятельности, кейс-технологий, моделирование игровых и реальных ситуаций.

Третий этап предполагает выполнение обучающимися заданий и упражнений в реальных условиях. Под контролем педагога они выполняют задания и упражнения на базе реальных объектов быта, торговли, культуры, медицины в общественном транспорте и т.д.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

Цель изучения коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка».

Целью изучения коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» является формирование у слабовидящих обучающихся социально-бытовой и социально-коммуникативной компетентности, обеспечивающей готовность к самостоятельной жизни и включению в социум, развитие компенсаторных умений и навыков ориентировки в различных видах социально-бытовой деятельности на основе использования сохранных анализаторов и тифлотехнических средств.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- совершенствование и расширение навыков самообслуживания;
- формирование представлений о медицинской профилактике и медицинской помощи, медицинских инструментах и средствах элементарной помощи, применяемых человеком самостоятельно в различных бытовых ситуациях и при возникновении недомогания, вызванного разными причинами, мерах средств и способах регуляции, контроля и самостоятельного поддержания состояния здоровья при наиболее распространенных хронических заболеваниях;
- формирование представлений о современной семье, внутрисемейных отношениях, хозяйственно-бытовых, финансово-экономических и социально-психологических особенностях ее функционирования;
- развитие и совершенствование представлений о возрастных и гендерных различиях между людьми;
- овладение социальными ролями и моделями поведения в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью, решаемой социально-бытовой, социально-коммуникативной, трудовой прикладной задачей;
- развитие и совершенствование умений и навыков использования сохранных анализаторов в социально-бытовой и социально-коммуникативной деятельности;
- формирование коммуникативной культуры, совершенствование навыков вербальной и невербальной коммуникации, развитие навыков межличностного взаимодействия с представителями различных сфер социально-бытовой и социокультурной деятельности, сотрудниками, персоналом и пользователями социальных объектов;

- обучение использованию современных средств связи и коммуникации, включая средства виртуального общения;
- формирование навыков самостоятельного и рационального ведения домашнего хозяйства;
- формирование установки на самостоятельную социально-бытовую и социально-коммуникативную деятельность, развитие самостоятельности, воспитание волевых качеств и уверенности в собственных возможностях;
- обучение пользованию тифлотехническими средствами и устройствами бытового назначения;
- обучение пользованию объектами торговли, социальными объектами бытового, медицинского, культурного и прочего назначения.
- обучение самостоятельному совершению финансовых операций с использованием современных цифровых сервисов, средств и технологий;
- формирование активной жизненной позиции, профилактика и преодоление иждивенческих взглядов;
- развитие мотивации к профессиональному самоопределению и самореализации. помощь в выборе доступной профессии.

МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Освоение коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» осуществляется за счет часов внеурочной деятельности учебного плана, входящих в коррекционно-развивающую область. При реализации варианта 1 АООП ООО коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» изучается в 5–9 классах. При реализации варианта 2 АООП ООО коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» изучается в 5–10 классах. На освоение коррекционного курса рекомендуется отводить от 1 до 2 часов в неделю.

Особенности распределения программного материала по годам обучения

Программный материал коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» в АООП ООО 1 варианта распределяется на пять лет обучения; в АООП ООО 2 варианта - на шесть лет: 5, 6, 7, 8, 9, 10 классы.

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

Распределение содержания по годам обучения является примерным.

5 КЛАСС

Выявление имеющихся у обучающихся умений и навыков социально-бытовой ориентировки. Оценка исходного уровня готовности

к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки, предусмотренных программой основной школы.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Изменения в организме мальчиков и девочек в предпубертатный периоды. Уход за зубами, волосами, глазами. Уход за телом. Навыки ухода за телом. Средства личной гигиены для мальчиков и девочек. Особенности ухода за ногтями для мальчиков и девочек. Уход за ногами. Формирование женственности и мужественности посредством создания внешнего образа. Санитарно-гигиенические процедуры. Профилактика потливости. Профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний. Хранение и использование средств личной гигиены. Использование косметических средств по уходу и парфюмерии для мальчиков и девочек.

Одежда и обувь. Виды одежды. Назначение одежды, ее соответствие сезону, назначению. Фасон и цвет одежды. Повседневный уход за одеждой и обувью. Хранение и сортировка одежды и обуви. Чистка одежды сухой щеткой. Сезонность одежды. Хранение одежды и обуви. Приемы застегивания пуговиц и молний без визуального контроля. Средства для ухода за обувью. Определение необходимости ремонта одежды. Мытье обуви. Ремонт одежды (пришивание пуговиц).

Питание. Продукты питания. Основные продукты питания: их названия, отличия по внешнему виду, вкусу, запаху. Группы продуктов: овощи, фрукты, мясные, рыбные, молочные, мучные, хлебобулочные. Продукты животного и растительного происхождения. Признаки свежих и испорченных продуктов. Условия хранения продуктов. Продукты, которые обязательно нужно хранить в холодильнике. Способы размещения продуктов в холодильнике. Действие продуктов на организм. Правила обработки овощей, фруктов, ягод. Извлечение продуктов из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей и фруктов. Способы отмеривания нужного количества продуктов: мерной ложкой, чашкой, стаканом, взвешиванием. Посуда. Названия предметов посуды и их назначение, виды посуды (кухонная, столовая, чайная), столовые приборы (ложка чайная, ложка столовая, вилка, нож), правила и последовательность сервировки стола к завтраку, обеду, ужину, способы хранения посуды и столовых приборов. Тифлотехнические средства, используемые в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.). Культура питания. Режим питания, и правила приема пищи. Культура поведения за столом.

Жилище. Сухая уборка квартиры пылесосом. Вытирание пыли. Уход за комнатными растениями. Застилание постели. Смена постельного белья.

Семья. Члены семьи. Распределение домашних обязанностей. Посильная помощь близким. Профессиональная и учебная деятельность членов семьи. Уход за домашними животными. Досуг семьи. Семейные новогодние традиции.

Коммуникативная культура. Преодоление навязчивых движений. Общение. Вежливость и культура диалога. Особенности общения со сверстниками и детьми младшего возраста. Формы обращения с просьбой к сверстнику и взрослому. Уход за младшими членами семьи. Правила поведения в общественных местах при посещении кинотеатра, музея, библиотеки.

Транспорт. Виды транспорта. Различение видов транспорта на слух. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого этикета в транспорте. Профессии людей в транспортных предприятиях.

Торговля. Назначение денег. Различение российских монет и банкнот. Основные виды денежных расчетов. Предприятия торговли. Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров. Определение местоположения кассы. Оплата наличными и безналичными деньгами.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Специализация врачей. Государственные и частные поликлиники. Посещение поликлиники. Вызов врача.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Мессенджеры.

6 КЛАСС

Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало и завершение учебного года.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Изменения в организме мальчиков и девочек в предпубертатный и пубертатный периоды. Уход за зубами, волосами, глазами. Уход за телом. Навыки ухода за телом. Средства личной гигиены для мальчиков и девочек. Особенности ухода за ногтями для мальчиков и девочек. Уход за ногами. Формирование женственности и мужественности посредством трансляции мужской и женской моделей поведения. Санитарно-гигиенические процедуры. Профилактика потливости. Профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний. Хранение и использование средств личной гигиены. Использование косметических средств по уходу и парфюмерии для мальчиков и девочек.

Одежда и обувь. Виды одежды. Назначение одежды, ее соответствие сезону, назначению. Фасон и цвет одежды. Повседневный уход за одеждой и обувью. Уход за одеждой, в зависимости от материала изготовления. Ручная и машинная стирка. Сортировка белья для стирки. Устройство утюга. Приемы глажения одежды из разных материалов. Чистка одежды сухой щеткой. Сезонность одежды, особенности фактур тканей. Хранение одежды и обуви. Приемы застегивания пуговиц, молний, кнопок, крючков без визуального контроля. Средства для ухода за обувью. Чистка обуви. Ремонт одежды (пришивание пуговиц).

Питание. Правила техники безопасности при работе с режущими инструментами и приспособлениями. Пользование кухонными принадлежностями и столовыми приборами. Уход за посудой. Обработка продуктов с помощью ножа. Правила техники безопасности при приготовлении пищи. Простейшие блюда. Состав и способы приготовления простейших блюд. Блюда из яиц, молочные каши, сухарики. Приготовление бутербродов, винегрета и простых салатов. Оформление готовых блюд. Заваривание чая. Тифлотехнические средства, используемые при приготовлении пищи. Культура питания. Правила сервировки стола для гостей (обед, ужин, чаепитие). Виды объектов общественного питания (столовая, кафе, пиццерия, кофейня, пельменные, «Фастфуды»). Культура поведения в местах общественного питания.

Жилище. Влажная уборка квартиры. Сухая уборка квартиры пылесосом. Уход за комнатными растениями. Застилание постели. Смена постельного белья.

Семья. Члены семьи. Распределение домашних обязанностей. Посильная помощь близким. Профессиональная и учебная деятельность членов семьи. Уход за домашними животными. Досуг семьи. Семейные праздники и традиции.

Коммуникативная культура. Преодоление навязчивых движений. Общение. Вежливость и культура диалога. Особенности общения со сверстниками и детьми младшего возраста. Формы обращения с просьбой к сверстнику и взрослому. Уход за младшими членами семьи. Правила поведения в общественных местах при посещении кинотеатра, музея, библиотеки.

Транспорт. Виды транспорта. Различение видов транспорта на слух. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого и поведенческого этикета в транспорте. Профессии людей в транспортных предприятиях.

Торговля. Назначение денег. Различение российских монет и банкнот. Безопасность наличных и безналичных расчетов. Размещение и удобное хранение наличных средств, банковских карт. Предприятия торговли. Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров. Вежливое обращение за помощью. Определение местоположения кассы. Оплата наличными и безналичными деньгами. Упаковка приобретенных товаров для удобной транспортировки.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, ушибах. Профилактика тепловых и солнечных ударов. Специализация врачей. Государственные и частные поликлиники. Посещение поликлиники. Вызов врача.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Стандартная клавиатура (смартфон, терминалы, банкоматы). Мессенджеры. Знакомство с

возможностями использования видеокамеры смартфона для увеличения рассматриваемых объектов, программами определения купюр «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», программами определения купюр.

Выбор профессии и трудоустройство. Известные и знаменитые люди с нарушениями зрения, которые смогли стать успешными и достигнуть высоких результатов в своих профессиях: музыканты, политики и т.д. Примеры трудоустройства выпускников школы.

7 КЛАСС

Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало и завершение учебного года.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Ведение здорового образа жизни. Воспитание потребности к ведению здорового образа жизни. Изменения в организме мальчиков и девочек в предпубертатный и пубертатный периоды. Средства личной гигиены. Формирование женственности и мужественности. Санитарно-гигиенические процедуры. Профилактика потливости. Профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний. Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами. Условия и места хранения индивидуальных наборов туалетных принадлежностей. Туалетные принадлежности для мальчиков и девочек.

Одежда и обувь. Виды одежды. Назначение одежды, ее соответствие сезону, назначению. Фасон и цвет одежды. Повседневный уход за одеждой и обувью. Уход за одеждой, в зависимости от материала изготовления. Устройство утюга. Приемы глажения одежды из разных материалов. Глажение хлопчатобумажной футболки. Назначение и устройство стиральной машины. Сортировка белья. Машинная стирка. Стирка изделий с пуговицами и карманами. Назначение и использование гладильной машины. Хранение и сортировка одежды и обуви. Сезонность одежды, особенности фактур тканей. Хранение одежды и обуви. Приемы застегивания пуговиц, молний, кнопок, крючков без визуального контроля. Одежда для мальчиков и девочек: основные различия, мужские и женские стили одежды. Средства для ухода за обувью. Чистка обуви. Ремонт одежды. Пришивание плоских пуговиц и пуговиц на ножке.

Питание. Здоровое и сбалансированное питание. Нормы потребления. Правила техники безопасности при эксплуатации плиты. Тепловая обработка продуктов. Приготовление из полуфабрикатов: овощное рагу, пельмени/вареники. Суп с фрикадельками, суп из рыбной/мясной консервы. Простая выпечка: лепешка, домашнее печенье. Национальные блюда. Приготовление пиццы, «Шарлотки» с яблоками. **Тифлотехнические средства, используемые в приготовлении пищи.** Виды объектов общественного питания (столовая, кафе, ресторан, пиццерия, кофейня, пельменные, «Фастфуды»). Культура поведения в местах общественного питания. Правила сервировки стола для себя, семьи и гостей (завтрак, второй завтрак, обед,

полдник, ужин, перекусы). Культура приема пищи разной консистенции. Столовый этикет (правила поведения за столом, что и как едят, сервировка и приборы, тематика и культура общения).

Жилище Влажная уборка квартиры. Сухая уборка квартиры пылесосом. Мелкий ремонт в квартире. Уход за местами общего пользования (ванны, раковины). Мытье пола. Компьютер в доме. Установка и безопасное использование.

Коммуникативная культура. Основы бесконфликтного общения и межличностного взаимодействия. Профилактика конфликтных ситуаций, обусловленных отсутствием или глубоким нарушением зрения, в общественных местах, общественном транспорте и при пользовании социальными объектами. Совершенствование средств невербальной коммуникации, обучение их использованию в различных социально-бытовых ситуациях. Особенности виртуального общения со зрячими сверстниками.

Транспорт. Правила безопасного поведения в транспорте. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого и поведенческого этикета в транспорте. Профессии людей в транспортных предприятиях. Расчет времени стоимости и времени пути по заданному маршруту. Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программы «Яндекс-карты» и другие, особенности их использования без визуального контроля.

Торговля. Различение банкнот различного номинала. Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Примерка одежды и обуви в магазине. Культура поведения в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров. Определение срока годности продуктов. Определение местоположения кассы. Оплата наличными и безналичными деньгами. Экскурсия в продовольственный магазин. Банкомат. Снятие наличных, оплата по терминалу.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Содержимое домашней аптечки, назначение и правила применения лекарственных средств. Причины болезней. Опасности самолечения. Поведение во время болезни. Посещение поликлиники. Вызов врача. Оказание первой помощи при порезах, ожогах и ушибах, растяжениях. Безопасная транспортировка больного.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного незрительного доступа. Электронные подписи и графические ключи. Стандартная клавиатура (смартфон, терминалы, банкоматы). Мессенджеры. Знакомство с программами определения купюр «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и т.д., возможностями использования видеокамеры смартфона для увеличения рассматриваемых объектов.

Выбор профессии и трудоустройство. Известные и знаменитые люди с нарушениями зрения, которые смогли стать успешными и достигнуть высоких результатов в своих профессиях: музыканты, политики и т.д. Примеры трудоустройства выпускников школы. Статистика поступлений и выбор учебных заведений выпускниками школы. Тест «Выбор профессии». Выбор направления будущего трудоустройства.

8 КЛАСС

Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало и завершение учебного года.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и гармоничное развитие человека. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Гендерные особенности репродуктивной деятельности человека. Здоровый образ жизни и безопасность — основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их безопасности. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика. Формирование женственности и мужественности. Санитарно-гигиенические процедуры.

Одежда и обувь. Виды одежды. Уход за сезонной одеждой. Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения. Фасон и цвет одежды. Повседневный уход за одеждой и обувью. Современная мода для мальчиков и девочек. Подбор одежды с учетом индивидуальных особенностей. Создание собственного имиджа. Уход за одеждой, в зависимости от материала изготовления. Устройство утюга/отпаривателя/гладильного пресса. Приемы глажения одежды из разных материалов. Глажение одежды с принтом и объемной вышивкой. Приемы застегивания пуговиц, молний, кнопок, крючков без визуального контроля. Ремонт одежды. Штопка. Средства для ухода за кожаной обувью. Чистка обуви.

Питание. Правила техники безопасности при эксплуатации плиты, кухонных приборов и электротехники. Тифлотехнические средства, используемые в приготовлении пищи. Обработка продуктов, приборы и правила употребления разных продуктов в режимных процессах. Калорийность продуктов питания. Приготовление курицы с рисом в духовом шкафу, запеченного картофеля, тушеной капусты, сырного супа. Для завтраков – сложных молочных каш, сырников. Приготовление пирожных без выпечки «Картошка», торта «Манник», простых бисквитов для организации классных чаепитий. Правила посещения объектов общественного питания (столовая, кафе, ресторан, пиццерия, кофейня, пельменные, «Фастфуды» и др.). Культура поведения в местах общественного питания. Правила сервировки стола для себя, семьи и гостей (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, перекусы). Расположение гостей и близких за праздничным столом. Культура приема пищи разной консистенции дома, на улице в общественных местах. Этикет за обеденным столом (правила поведения за столом, что, как и чем едят, сервировка и приборы, тематика и культура общения). Продуктовые подарки. Питание девочек и мальчиков в предпубертатный и пубертатный периоды. Витамины в продуктах питания.

Жилище. Бытовая химия. Основные средства бытовой химии. Средства для уборки жилых помещений и условия их хранения. Санитарная уборка ванн и туалетных помещений. Техника безопасности при работе с бытовой химией. Сухая уборка помещений. Необходимость поддержания порядка. Влажная уборка помещений. Определение необходимости уборки. Мытье пола. Замена постельного белья. Застилание кровати.

Семья. Устройство семьи. Особенности формирования и типы современных семей. Общение в семье. Умение владеть собой. Психология межличностных отношений. Бытовые конфликты и способы их разрешения. Поведение в семейных конфликтах. Семейный бюджет.

Коммуникативная культура. Совершенствование средств невербальной коммуникации (сдержанная поза, адекватность и умеренность жестикуляции, поворот головы и туловища к говорящему при общении с людьми и публичных выступлениях), обучение их использованию в различных социально-бытовых ситуациях. Особенности виртуального и реального общения со зрячими сверстниками. Взаимодействие со знакомыми и незнакомыми зрячими, оказывающими помощь по сопровождению. Умение обращаться за помощью при пользовании социальными объектами и общественным транспортом. Умение адекватно запрашивать нужную информацию. Деловой этикет. Культура общения со специалистами МСЭКа и СОБЕСа. Индивидуальная подпись и ее назначение. Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи. Особенности общения между юношами и девушками. Стрессы, в т.ч. обусловленные отсутствием или глубоким нарушением зрения, душевные кризисы, в т.ч. обусловленные неадекватным отношением к нарушению.

Транспорт. Безопасность на дорогах. Расчет времени стоимости и времени пути по заданному маршруту. Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программы «Ту-ту», «Яндекс-карты» и другие и особенности их использования без визуального контроля. Виды транспорта. Различение видов транспорта на слух. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого этикета в транспорте.

Торговля. Определители купюр. Определение номинала купюр с помощью программ на мобильном устройстве. Особенности использования этих программ без визуального контроля. Безналичный расчет. Использование «Apple Pay», «Mir Pay» и «Google Pay». Виды объектов торговли. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Культура поведения в магазине. Особенности размещения продовольственных товаров. Определение срока годности продуктов. Определение местоположения кассы. Экскурсия в продовольственный магазин. Самостоятельный выбор и покупка товара в продовольственном магазине. Выбор и примерка одежды на рынке и в торговом центре.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Оказание первой помощи при обмороках и солнечных ударах. Содержимое домашней аптечки, назначение и правила применения лекарственных средств. Оказание первой помощи при порезах, ожогах и ушибах, растяжениях. Оказание помощи при

ранениях (наложение повязки на рану, наклеивание антисептического пластыря на поврежденное место). Профилактика конъюнктивитов и глазных инфекций. Соблюдение рекомендаций врача-офтальмолога. Тонометры и глюкометры. Регулярное измерение артериального давления и сахара. Контроль массы тела в домашних условиях.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Стандартная клавиатура (смартфон, терминалы, банкоматы). Мессенджеры. Использование программ определения купюр «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и др. Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, оплаты мобильной связи.

Выбор профессии и трудоустройство. Известные и знаменитые люди с нарушениями зрения, которые смогли стать успешными и достигнуть высоких результатов в своих профессиях: музыканты, политики и т.д. Примеры трудоустройства выпускников школы. Статистика поступлений и выбор учебных заведений выпускниками школы. Тест «Выбор профессии». Выбор направления будущего трудоустройства. Трудоустройство инвалидов и подростков в Российской Федерации. Сайты поиска работ. Просмотр возможных вакансий. Формирование мотивации и желания работать.

9 КЛАСС

Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало и завершение учебного года.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Молодежные ежедневные прически. Прически. Плетение кос. Легкий дневной макияж. Основы нанесения. Разнообразие парфюмерии, ее использование и дозировка. Хранение косметических средств. Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами. Парфюмерия и туалетные принадлежности для юношей и девушек. Личная гигиена и здоровье семьи.

Одежда и обувь. Уход за сезонной одеждой. Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения. Современная мода для юношей и девушек. Подбор одежды с учетом индивидуальных особенностей. Создание и изменение имиджа. Ремонт одежды. Штопка. Приемы глажения одежды из различных материалов. Технология глажения блузы. Глажение одежды с использованием проутюжильной ткани. Глажение брюк через проутюжильную ткань. Пользование вертикальным отпаривателем. Повседневный уход за одеждой и обувью. Чистка обуви из нубука. Средства для ухода за кожаной обувью.

Питание. Мультиварка. Устройство и принципы функционирования мультиварки. Блюда в мультиварке. Культура здорового питания. Диетическое питание. Приготовление блюда на пару. Приготовление диетического блюда по готовому рецепту. Оформление готового блюда. Природный сад и огород. Оборудование и приспособления для

консервирования. Безопасные приемы и способы работы во время использования кухонных приспособлений и оборудования для консервирования фруктов и овощей. Определение качества плодово-ягодной и овощной продукции органолептическим методом. Условия и сроки хранения консервированной продукции. Способы закупорки банок и бутылок и технология приготовления и стерилизации консервов. Консервирование овощей. Первичная обработка овощей. Приготовление маринада. Приготовление маринада по готовому рецепту. Приготовление овощной консервы. Плодово-ягодные консервы. Первичная обработка фруктов и ягод. Консервирование фруктов. Приготовление сиропа. Приготовление плодово-ягодной консервы. Уборка рабочего места после консервирования (уборка со стола, мытье пола, посуды). Кулинарные традиции в разных странах. Приготовление национального европейского блюда из овощей или фруктов. Приготовление блюда в мультиварке. Оформление готового блюда.

Жилище. Поддержание порядка в собственном жилище. Создание уюта. Замена постельного белья. Застилание кровати. Сервировка стола к празднику. Загрузка посудомоечной машины. Новогодние традиции разных народов. Украшение к Новому году.

Семья. Современные формы семьи (типы семьи: полная, неполная, с двумя поколениями и др.) Быт молодой семьи. Распределение домашних обязанностей. Общение в семье. Умение владеть собой. Бюджет молодой семьи. Совместное планирование бюджета. Семейная экономика. Практическая работа. Моделирование семейных расходов и доходов. Устройство семьи. Психология межличностных отношений. Семейные конфликты и их разрешение.

Коммуникативная культура. Принципы бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Корректное поведение. Общение с людьми, исповедующими разные религии. Различные способы повышения социального статуса. Личность, пути ее совершенствования. Совершенствование навыков использования невербальных средств коммуникации в различных ситуациях. Особенности общения между юношами и девушками. Стрессы, в т.ч. обусловленные отсутствием или глубоким нарушением зрения, душевные кризисы, в т.ч. обусловленные неадекватным отношением к нарушению. Индивидуальная подпись и ее назначение. Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи. Автоматизация умения ставить свою подпись.

Транспорт. Соблюдение безопасности на дорогах. Расчет времени и стоимости пути по заданному туристическому маршруту. Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программа «Ту-ту», особенности ее использования без визуального контроля. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого этикета в транспорте. Разработка туристических маршрутов, с учетом выбора гостиниц.

Торговля. Определители купюр. Определение номинала купюр с помощью «Определителя купюр» на смартфоне, особенности использования программы без визуального контроля. Безналичный расчет. Использование

банкомата, терминала, «Apple Pay», «Mir Pay» и «Google Pay». Операции по карте, доступные через банкомат и терминал. Банковские услуги. Программа «Сбербанк-онлайн». Услуги авто-платежей, мобильного банка и др. Открытые и закрытые рынки, принципы их устройства, особенности пользования ими без визуального контроля. Самостоятельная покупка продуктов и других товаров в магазинах с продавцом. Самостоятельный выбор товаров и покупки на рынках и в киосках. Самостоятельный выбор товаров и покупки в магазинах самообслуживания, в т.ч. в сетевых гипермаркетах. Пользование интернет-магазинами.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Помощь больному до приезда врача. Действия в экстремальных ситуациях. Оказание помощи при ранениях, ушибах, вывихах (наложение повязки на рану, наклеивание антисептического пластыря на поврежденное место). Профилактика конъюнктивитов и глазных инфекций. Соблюдение рекомендаций врача-офтальмолога. Измерение температуры, артериального давления и сахара в домашних условиях без визуального контроля. Контроль массы тела. Содержимое домашней аптечки, назначение и правила применения лекарственных средств.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Мессенджеры. Использование возможностей камеры мобильного устройства для увеличения рассматриваемых объектов, программ определения купюр «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и других. Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскостпечатного текста. Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования при слабовидении.

Выбор профессии и трудоустройство. Атлас новых профессий. Обзор атласа новых профессий и профессий, доступных для слабовидящих. Подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии. Документы, необходимые при трудоустройстве. Деловой этикет. Трудоустройство инвалидов. Законодательные основы. Подбор возможных вариантов работы. Государственные и частные предприятия. Выбор возможных вакансий (сайты с вариантами вакансий, подходящих для слабовидящих). Составление резюме. Основные принципы взаимодействия в профессиональном коллективе. Особенности общения с работодателем.

10 КЛАСС

Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало и завершение учебного года.

Личная гигиена и здоровый образ жизни. Молодежные ежедневные прически. Прически. Плетение кос. Легкий дневной макияж. Вечерний макияж. Основы нанесения. Разнообразие парфюмерии, ее использование и

дозировка. Хранение косметических средств. Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами. Парфюмерия и туалетные принадлежности для юношей и девушек. Правила гигиенического поведения юношей и девушек. Физическое развитие и здоровье. Личная гигиена и здоровье семьи.

Одежда и обувь. Уход за сезонной одеждой. Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения. Современная мода для юношей и девушек. Подбор одежды с учетом индивидуальных особенностей. Создание и изменение имиджа. Ремонт одежды. Штопка. Приемы глажения одежды из различных материалов. Технология глажения блузы. Глажение одежды с использованием проутюжильной ткани. Глажение брюк через проутюжильную ткань. Пользование вертикальным отпаривателем. Повседневный уход за одеждой и обувью. Чистка обуви из нубука. Средства для ухода за кожаной обувью.

Питание. Культура питания. Составление меню на неделю с учетом рекомендаций по здоровому питанию и материальной доступности продуктов. Приготовление первого блюда (щи, борщ, лапша, суп с фрикадельками и т.д.). Приготовление второго блюда (котлеты с гарниром). Приготовление второго блюда из рыбы. Кулинарные традиции других народов. Приготовление национального блюда. Оформление готовых блюд. Приготовление сладкого блюда (десерт, пирожное, торт и т.д.). Пользование блендером и миксером. Приготовление блюда в мультиварке.

Жилище. Поддержание порядка в собственном жилище. Создание уюта. Замена постельного белья. Застилание кровати. Сервировка стола к празднику. Загрузка посудомоечной машины. Вредные насекомые в быту и способы борьбы с ними. Религиозные традиции разных народов. Украшение жилища к различным праздникам.

Семья. Быт молодой семьи. Распределение домашних обязанностей. Общение в семье. Умение владеть собой. Бюджет молодой семьи. Совместное планирование бюджета. Семейная экономика. Моделирование семейных расходов и доходов. Уход за новорожденным ребенком. Психология межличностных отношений. Семейные конфликты и их разрешение.

Коммуникативная культура. Принципы бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Корректное поведение. Общение с людьми, исповедующими разные религии. Различные способы повышения социального статуса. Личность, пути ее совершенствования. Совершенствование навыков использования невербальных средств коммуникации в различных ситуациях. Особенности общения между юношами и девушками. Стрессы, в т.ч. обусловленные отсутствием или глубоким нарушением зрения, душевные кризисы, в т.ч. обусловленные неадекватным отношением к нарушению. Индивидуальная подпись и ее назначение. Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи. Автоматизация умения ставить свою подпись.

Транспорт. Соблюдение безопасности на дорогах. Расчет времени стоимости и времени пути по заданному туристическому маршруту.

Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программа «Ту-ту», особенности ее использования без визуального контроля. Проезд, ориентировка и поведение в транспорте. Правила речевого этикета в транспорте. Разработка туристических маршрутов, с учетом выбора гостиниц.

Торговля. Самостоятельный наличный и безналичный расчет. Использование банкомата и терминала. Операции по карте, доступные через банкомат и терминал. Банковские услуги. Программа «Сбербанк-онлайн». Услуги авто-платежей, мобильного банка и др. Самостоятельное совершение финансовых операций с использованием различных технических средств. Самостоятельный выбор товаров и покупки на рынках и в киосках. Самостоятельный выбор товаров и покупки в магазинах самообслуживания, в т.ч. в сетевых гипермаркетах. Выбор, самостоятельный заказ и получение товаров в интернет-магазинах.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь. Помощь больному до приезда врача. Действия в экстремальных ситуациях. Оказание помощи при ранениях, ушибах, вывихах (наложение повязки на рану, наклеивание антисептического пластыря на поврежденное место). Профилактика конъюнктивитов и глазных инфекций. Соблюдение рекомендаций врача-офтальмолога. Измерение температуры, артериального давления и сахара в домашних условиях без визуального контроля. Контроль массы тела. Содержимое домашней аптечки, назначение и правила применения лекарственных средств.

Средства связи и коммуникации. Основные виды средств связи. Мобильные устройства и их специальные возможности. Программы увеличения изображения на экране мобильного устройства. Электронные подписи и графические ключи. Мессенджеры. Использование программа определения купюр «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и др. Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскочечатного текста. Мобильные банки, интерфейс и возможности их адаптации к зрительным возможностям слабовидящих, «Домашний офис». Умение использовать ноутбук, смартфон, планшетный компьютер и диктофон для записи необходимой информации.

Выбор профессии и трудоустройство. Атлас новых профессий. Обзор атласа новых профессий и профессий, доступных для слабовидящих. Подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии. Деловой этикет. Трудоустройство инвалидов. Законодательные основы. Трудоустройство в условиях открытого рынка труда на общих основаниях. Документы, необходимые для трудоустройства. Подбор возможных вариантов работы. Государственные и частные предприятия. Выбор возможных вакансий (сайты с вариантами вакансий, подходящих для слабовидящих). Составление резюме. Основные принципы взаимодействия в профессиональном коллективе. Особенности общения с работодателем. Деловая игра «Собеседование при трудоустройстве».

ПЛАНИРУЕМЫЕ КОРРЕКЦИОННОГО ОРИЕНТИРОВКА»	НА	РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА УРОВНЕ	ОСВОЕНИЯ «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
---	-----------	--	---

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- сформированность мотивации к самообслуживанию и самостоятельному ведению домашнего хозяйства;
- сформированность активной жизненной позиции, отсутствие иждивенческих взглядов;
- сформированность ответственного отношения к организации самостоятельной жизни, качественному выполнению социально-бытовой и социально-коммуникативной деятельности;
- осознание своей гендерной принадлежности, принятие и выполнение социальных ролей и моделей поведения, заданных гендерной принадлежностью;
- наличие компетентности в сфере семейных отношений, сформированность собственной автономии в системе отношений с родителями и другими родственниками, готовность к созданию собственной семьи, рациональной организации ее функционирования;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность коммуникативной культуры при взаимодействии с взрослыми и сверстниками, (в том числе сверстниками противоположного пола), персоналом объектов торговли, различных видов общественного транспорта, медицинских и бытовых учреждений, сотрудниками учреждений культуры и других социальных объектов, потенциальными работодателями;
- сформированность готовности к бесконфликтному, конструктивному и деловому общению с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации, цифровых сервисов, средств, инструментов и технологий виртуального общения;
- сформированность готовности обращаться за помощью к незнакомым людям и адекватно принимать предлагаемую помощь;
- сформированность готовности к самостоятельной финансовой деятельности, участию в торгово-денежных отношениях, независимости в принятии финансовых решений и совершении финансовых операций;
- развитие самостоятельности, стрессоустойчивости и уверенности в своих возможностях;
- сформированность готовности к конструктивному преодолению трудных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной, познавательной,

коммуникативной, социально-бытовой и трудовой деятельности, развивать мотивы и интересы самостоятельной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение осуществлять поиск нестандартных решений учебных, познавательных, коммуникативных, социально-бытовых, трудовых задач, трудных ситуаций с использованием навыков моделирования, проектирования и креативного мышления.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Настоящие планируемые предметные результаты освоения слабовидящими обучающимися коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» являются примерными. Они могут рассматриваться в качестве целевых ориентиров преподавания данного курса, а также результативности и успешности освоения его содержания слабовидящими обучающимися на уровне основного общего образования.

Личная гигиена и здоровый образ жизни.

- знать и соблюдать правила личной гигиены и основы здорового образа жизни;
- знать и соблюдать гигиенические правила поведения в местах общего пользования;
- знать и использовать разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами в зависимости от гендерной принадлежности;
- знать место и обеспечивать условия хранения индивидуальных наборов туалетных принадлежностей;
- пользоваться местами, предназначенными для выполнения навыков личной гигиены;
- выполнять утренний и вечерний туалет;
- содержать в чистоте руки, ноги, лицо;
- пользоваться туалетными принадлежностями;
- уметь выбирать различные сорта мыла в зависимости от назначения, ориентируясь на форму, запах, присущий многим из них, и рационально их использовать;
- ухаживать и уметь соблюдать режим дня в соответствии с частями суток;
- владеть способами измерения времени;

- владеть способами предупреждения зрительного переутомления и рационального использования остаточного зрения.
- определять время по часам и ориентироваться во времени суток;
- использовать различные способы оптической коррекции и ухаживать за ними.

Одежда и обувь.

- знать названия, внешний вид и назначение предметов одежды и обуви;
- дифференцировать предметы одежды и обуви среди других групп предметов;
- называть и различать предметы одежды и обуви;
- узнавать одежду и обувь по описанию, описывать и сравнивать предметы одежды и пары обуви;
- знать части и детали одежды (воротник, рукава, манжеты, карманы, лацканы, подол, спинка, полочки, пояс), части обуви (носок, пятка, голенище, подошва, каблук, стелька);
- знать и различать виды одежды (одежда для мальчиков и девочек) и ее целевое назначение (одежда для мальчиков и девочек; школьная, домашняя, спортивная, повседневная, праздничная, рабочая), виды обуви (мужская, женская, детская) и ее целевое назначение (обувь для дома и улицы, спортивная, повседневная, праздничная), деление обуви по сезонам (летняя, зимняя, демисезонная);
- ухаживать за ногтями;
- пользоваться расческами, щетками для мытья рук;
- владеть приемами чистки зубов и расчески;
- выбирать и составлять одежду и обувь определенного вида;
- классифицировать одежду и обувь по группам и видам;
- знать и различать ткани, из которых изготовлена одежда (хлопчатобумажная, льняная, шелковая, синтетическая, шерстяная), материалы, из которых изготовлена обувь (кожаная, резиновая, валяная, текстильная (из ткани));
- определять одежду по группам и видам;
- определять, какой вид ухода необходим для обуви в зависимости от материала, из которого она изготовлена;
- знать и различать способы изготовления одежды (сшита, связана);
- знать способы хранения одежды (складывание, развешивание и т.д.);
- владеть приемами складывания различных предметов одежды;
- знать способы развешивания одежды (на стуле, на вешалке, на крючке), рациональные способы размещения обуви;
- развешивать одежду на платяную вешалку;
- рационально и аккуратно размещать одежду на стуле;
- знать правила хранения одежды в шкафу (размещение по сезонному использованию, по частоте пользования, по сочетаемости в ансамбле);

- располагать одежду в платяном шкафу;
- рационально размещать обувь в специально отведенном для этого месте.
- знать способы ухода за одеждой (чистка одежды щеткой, стирка, глажение), виды труда по уходу за обувью (мытьё, сушка мокрой обуви, чистка), значение и необходимость каждого вида ухода за обувью;
- знать инструменты, необходимые для ухода за одеждой, принадлежности для ухода за обувью и место их хранения;
- ухаживать за одеждой: чистить одежду щеткой, стирать и гладить мелкие предметы одежды;
- выполнять мытьё обуви, сушку мокрой обуви;
- чистить кожаную и замшевую обувь;
- знать требования техники безопасности при работе с утюгом, иголкой, булавкой, ножницами;
- знать пути предупреждения загрязнения одежды (переодевание в соответствующую виду деятельности одежду, соблюдение аккуратности при играх и работе на улице, в природе при приемах пищи);
- знать способы мелкого ремонта одежды (пришивать пуговицы, петельки, вешалки; зашивание распоровшейся по шву одежды; подшивание подогнутого края одежды).
- выполнять мелкий ремонт одежды: пришивать пуговицы, вешалки, обметывать петли для пуговиц, зашивать одежду по распоровшемуся шву, подшивать подогнутый край одежды.

Жилище.

- иметь представления о разнообразии домов по величине, по окраске, по функциональному значению;
- знать название, функциональное назначение, предметное наполнение школьных и домашних помещений;
- определять помещение по функциональному назначению и по характерному предметному наполнению;
- знать особенности внешнего вида и внутреннего наполнения своего дома;
- знать названия предметов мебели и их частей;
- знать виды мебели (для спальни, детской, гостиной, игровой);
- составлять макет жилой комнаты;
- выбирать мебель для каждого помещения и рационально размещать ее на макете;
- знать гигиенические требования, предъявляемые к жилым помещениям;
- знать способы поддержания чистоты и уборки в помещении, основные виды труда по уборке помещения;
- замечать и устранять беспорядок; осознавать преимущества чистоты и порядка в помещении;
- вытирать пыль, мыть, доску, подоконники, двери, плинтуса;
- пользоваться пылесосом, подметать и мыть пол;

- застилать кровать;
- проветривать помещения;
- знать способы освещения помещений, его значение для человека;
- знать необходимый инвентарь для уборки помещений и правила его хранения;
- знать необходимый инвентарь по уходу за комнатными растениями и место его хранения, гигиенические требования и виды труда по уходу за комнатными растениями;
- правильно выполнять различные виды ухода за комнатными растениями.

Питание.

- знать основные продукты питания: их названия, отличия по внешнему виду, вкусу, запаху;
- знать группы продуктов: овощи, фрукты, мясные, рыбные, молочные, мучные, хлебобулочные;
- знать продукты животного и растительного происхождения;
- узнавать продукты среди других групп продуктов, распределять продукты по группам;
- находить продукты по их описанию, описывать продукты по образцу педагога, по схеме, по плану;
- знать признаки свежих и испорченных продуктов;
- определять испорченные продукты;
- знать условия хранения продуктов;
- знать и выбирать продукты, которые обязательно нужно хранить в холодильнике;
- знать способы размещения продуктов в холодильнике;
- знать действие продуктов на организм;
- знать правила обработки овощей, фруктов, ягод;
- мыть овощи щеткой;
- мыть фрукты и ягоды в дуршлаге;
- знать приемы извлечения продуктов из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей и фруктов;
- извлекать продукты из разных упаковок;
- упаковывать продукты разным способом: заворачивать, укладывать, наливать, насыпать;
- знать и соблюдать правила техники безопасности при работе с режущими инструментами и приспособлениями;
- обрабатывать продукты с помощью ножа: разрезать, нарезать, намазывать хлеб, чистить морковь, картофель, вырезать испорченные места;
- знать способы отмеривания нужного количества продуктов: мерной ложкой, чашкой, стаканом, взвешиванием;
- отмерять нужное количество продуктов мерной ложкой, чашкой, стаканом;

- знать названия, состав и способы приготовления простейших блюд;
- уметь наливать кипяток в заварочный чайник и чашку;
- соблюдать правила техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать названия предметов посуды и их назначение, виды посуды (кухонная, столовая, чайная), столовые приборы (ложка чайная, ложка столовая, вилка, нож), правила и последовательность сервировки стола к завтраку, обеду, ужину, способы хранения посуды и столовых приборов;
- выбирать посуду и приборы, необходимые для сервировки стола;
- мыть посуду, использовать моющие средства;
- вытирать посуду полотенцем, размещать в сушилке;
- пользоваться различными кухонными принадлежностями: разделочной доской, ножом, крупной теркой, овощечисткой, чесночницей;
- пользоваться столовыми приборами;
- знать правила безопасности при эксплуатации плиты и других кухонных бытовых приборов;
- пользоваться кухонными бытовыми приборами (плита, микроволновка, блендер, миксер и т.д.);
- ухаживать за посудой, столовыми приборами и кухонными бытовыми приборами;
- знать тифлотехнические средства и устройства бытового назначения, используемые при приготовлении пищи;
- пользоваться тифлотехническими средствами и устройствами бытового назначения в процессе приготовления пищи;
- готовить простейшие блюда: бутерброды, винегрет, простые салаты, чай;
- готовить первые блюда;
- готовить гарниры, вторые блюда из мяса и рыбы;
- готовить сладкие блюда;
- знать функциональное назначение, устройство, принципы работы и правила эксплуатации мультиварки;
- знать и соблюдать правила ухода за мультиваркой;
- готовить различные блюда в мультиварке;
- знать приспособления для консервирования;
- знать и соблюдать технику безопасности при использовании приспособлений для консервирования;
- знать способы закупорки банок и бутылок;
- знать условия, правила и сроки хранения продуктов, законсервированных в домашних условиях;
- знать правила первичной обработки овощей, фруктов и ягод;
- пользоваться приспособлениями для консервирования;
- готовить овощные и плодово-ягодные консервы;
- владеть навыками культуры поведения за столом.
- соблюдать правила приема пищи и культуру поведения за столом;

- вежливо угощать и благодарить за еду.

Семья.

- знать типы и формы современной семьи, состав семьи в зависимости от типа и формы;
- знать финансово-экономические, хозяйственно-бытовые и социально-психологические механизмы функционирования современной семьи;
- знать и соблюдать свои семейные обязанности;
- знать семейные праздники и традиции семьи в целом и своей семьи в частности;
- иметь представления о модели своей будущей семьи, моделировать желаемый семейный уклад, внутрисемейные отношения, хозяйственно-бытовую и финансово-экономическую деятельность семьи;
- распределять семейные обязанности;
- планировать семейный бюджет;
- предлагать конструктивные способы разрешения наиболее распространенных семейных конфликтов;
- организовывать и проводить семейные праздники;
- иметь представления об уходе за новорожденным ребенком, выполнять основные виды деятельности по уходу.

Коммуникативная культура.

- знать правила использования средств вербальной и невербальной коммуникации при встрече и расставании со сверстниками и взрослыми;
- знать основные средства невербальной коммуникации, обеспечивающие соблюдение норм вежливого общения с людьми (сдержанная поза, умеренность жестикуляции, поворот туловища и головы к говорящему);
- тактично и вежливо разговаривать с взрослыми и сверстниками;
- знать и адекватно использовать формы обращения с просьбой к сверстнику и взрослому;
- знать и соблюдать правила речевого этикета при посещении общественных мест (кинотеатр, музей, библиотека);
- знать и соблюдать правила поведения в различных объектах торговли и обращения за помощью к сотрудникам и покупателям;
- знать и соблюдать правила поведения в гостях;
- знать требования к выбору подарков.
- уметь вручать и принимать подарки;
- знать принципы бесконфликтного, конструктивного и делового общения, нормы и требования корректного поведения;
- избегать конфликтных ситуаций, обусловленных слабovidением;
- поддерживать беседу с людьми различного возраста, гендерной принадлежности, социального и профессионального статуса, высказывать свое мнение, выражать свои мысли четко и ясно;
- знать особенности общения между юношами и девушками;
- уметь адекватно общаться со сверстниками противоположного пола;

- правильно вести себя за столом во время еды в объектах общественного питания, дома и в гостях;
- контролировать свое настроение, эмоциональные состояния и их проявления;
- уметь вести разговор по телефону и обмениваться сообщениями;
- проявлять интерес и позитивное отношение к общению со зрячими взрослыми и сверстниками;
- принимать участие в виртуальном общении со зрячими взрослыми и сверстниками с использованием мессенджеров и социальных сетей;
- обладать готовностью к реальному общению со зрячими сверстниками.

Транспорт.

- знать названия транспортных средств;
- показывать доступными способами и называть транспортные средства, выделять транспортные средства среди других предметных групп;
- описывать виды транспорта и узнавать их по описанию;
- знать виды транспорта по способу передвижения (наземный, воздушный, водный, подводный);
- знать виды транспорта по назначению (пассажирский, грузовой, специальный);
- классифицировать транспорт по видам;
- сравнивать транспортные средства по способу передвижения, по назначению;
- знать виды наземного транспорта: автомобильный, железнодорожный, гужевой и др.;
- знать основные части транспорта;
- знать наличие маршрута у общественного транспорта;
- знать наличие остановок у пассажирских транспортных средств, их характерные особенности;
- знать и соблюдать правила безопасности и поведения в общественном транспорте;
- знать профессии людей в транспортных предприятиях;
- знать правила и места приобретения проездных билетов, обращение с проездными документами;
- предъявлять проездные билеты, документы контролеру, водителю;
- знать формулы речевого этикета при пользовании общественным транспортом;
- пользоваться формами речевого этикета пассажиров.
- узнавать транспортное средство на слух;
- ориентироваться в салонах наземного транспорта и в метро;
- входить и выходить из пассажирского транспортного средства.

Основы медицинских знаний. Медицинская помощь.

- знать содержимое домашней аптечки, назначение и правила применения лекарственных средств;

- иметь представления о вреде самолечения;
- уметь пользоваться градусником (в т.ч. «говорящим» термометром);
- знать правила оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при ожоге, порезе, ушибе;
- накладывать повязку на рану;
- наклеивать антисептический пластырь на поврежденное место;
- знать и адекватно использовать средства оптической коррекции;
- поддерживать в чистоте средства оптической коррекции зрения;
- знать и рационально использовать способы снятия зрительного и тактильного утомления;
- соблюдать рекомендации врача-офтальмолога;
- соблюдать режим зрительных нагрузок в повседневной жизни.

Торговля.

- различать российские монеты и банкноты разного номинала;
- знать виды денежного расчета;
- определять номинал купюр с помощью специального программного обеспечения, установленного на мобильном устройстве;
- пользоваться банковской картой;
- знать принципы устройства и функционирования банкомата и терминала;
- пользоваться банкоматом и терминалом, выполнять операции по карте, доступные через банкомат и терминал;
- самостоятельно совершать финансовые операции с использованием современных цифровых сервисов, средств и технологий;
- иметь представления о разнообразии объектов торговли;
- знать виды объектов торговли и их назначение;
- знать принципы организации пространства и особенности функционирования различных видов объектов торговли;
- знать ассортимент товаров различных видов объектов торговли и примерный режим их работы;
- узнавать вид объекта торговли по витрине, по запаху, по условным обозначениям и другим доступным признакам;
- осуществлять оптимальный выбор объекта торговли для приобретения конкретного товара;
- знать профессии людей, работающих в объектах торговли;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения в объектах торговли с учетом отсутствия или глубокого нарушения зрения;
- знать и соблюдать правила поведения покупателя в различных объектах торговли и речевой этикет покупателя;
- владеть алгоритмами совершения покупок в различных объектах торговли без визуального контроля;
- взаимодействовать с персоналом объектов торговли и покупателями, уметь обращаться за помощью, логично, грамотно и последовательно излагать возникшую проблему и суть просьбы, адекватно

принимать оказываемую помощь, корректировать ее содержание по мере необходимости посредством диалога;

- находить в объекте нужный товар (самостоятельно, с помощью продавцов и другого персонала, с помощью покупателя);
- обращаться к продавцам, прочему персоналу и покупателям с вопросами о наличии в продаже и стоимости конкретного товара;
- покупать штучный мелкий и весовой товар;
- определять свежесть хлебобулочных изделий;
- планировать покупки в зависимости от материальных возможностей, выбирать и приобретать товар в соответствии с имеющейся суммой денег;
- оплачивать покупки наличными и безналичными деньгами;
- рационально складывать и размещать в сумке приобретенные товары;
- самостоятельно выбирать покупки в интернет-магазинах, оформлять заказ и определять наиболее оптимальный способ доставки.

Средства связи и коммуникации.

- знать основные виды средств связи и коммуникации;
- знать особенности использования средств связи и коммуникации при слабовидении;
- знать назначение и функционал программ увеличения изображения на экране;
- знать специальные возможности настройки мобильных устройств для слабовидящих;
- настраивать мобильное устройство в соответствии с индивидуальными зрительными возможностями;
- использовать мобильные устройства в качестве средств связи и коммуникации.

Выбор профессии и трудоустройство.

- знать новые профессии, появившиеся на современном рынке труда;
- знать профессии, актуальные на современном рынке труда и, доступные для слабовидящих;
- проявлять интерес к конкретным профессиям, адекватно оценивать свои возможности относительно этих профессий;
- понимать необходимость профессионального самоопределения с учетом слабовидения;
- знать нормативно-правовые механизмы трудоустройства и профессиональной деятельности инвалидов;
- знать возможности и перспективы профессиональной самореализации в системе ВОС, соотносить их со своими интересами, способностями, склонностями;
- знать механизмы трудоустройства на общих основаниях и возможности профессиональной самореализации в соответствии с интересующей и доступной профессией на открытом рынке труда;

- иметь представления о деловом этикете;
- составлять резюме;
- знать правила, целевые ориентиры и установки общения с работодателем;
- обладать готовностью предложить свои услуги и доказать свою конкурентоспособность, в т.ч. на открытом рынке труда;
- знать правила и нормы поведения и межличностного взаимодействия в профессиональном коллективе.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

При реализации коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» рекомендуются следующие тифлотехнические средства, приборы и устройства:

дозаторы зубной пасты, шампуня и крема; мыльные дозаторы; специальные иглы и нитковдеватели; «Говорящий» определитель цвета; «Говорящая» рулетка; озвученный индикатор уровня жидкости; кухонные дозаторы масла, сыпучих, жидких и других продуктов; «Говорящая мультиварка»; «Говорящие» кухонные и напольные весы; «Говорящий «термометр; «Говорящий» тонометр»; Глюкометр с рельефной индикацией; сенсорные мобильные устройства, оснащенные специальным программным обеспечением (программы невизуального экранного доступа: TalkBack, Voice Assistant, VoiceOver), программами определения купюр, отслеживания транспорта и т.д..