Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа №11 им. Г.М.Пясецкого г.Орел

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено»  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_/Венедиктова Л.А/  Протокол №1  от 30 августа 2024г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кириллова А.С. /  от 30 августа 2024г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ СОШ № 11  \_\_\_\_\_\_\_\_/Пирогова И.В./  Приказ №198  от 30 августа 2024г |

Рабочая программа

Коррекционно-развивающего курса

«Социально-бытовая ориентировка»

для обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов

(5-9 класс)

Составитель:

Педагог-психолог

Извекова Л.Ю.

# 1.Пояснительная записка

Коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» в основной школе предназначен для формирования компенсаторных умений и навыков в сфере самообслуживания и повышение уровня социальной компетентности обучающихся. 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 1 час в неделю в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

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.

**Цель** изучения коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» является формирование у 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.

**Задачи:**

* 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 средствах 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 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.

**2.Общая характеристика коррекционного курса**

*Коррекционный курс «Социально-бытовая ориентировка» в основной школе направлен на формирование у 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 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.

**3. Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Освоение коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» осуществляется за счет часов внеурочной деятельности учебного плана, входящих в коррекционно-развивающую область. Коррекционный курс изучается в 5–9 классах. На освоение коррекционного курса отводится 1 час в неделю.

**4,5.Личностные,метапредметные,предметные 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.

# 6. Содержание коррекционного курса

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. 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.

1. 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. средства, используемые 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 опорно-двигательного аппарата, которые смогли стать успешными и достигнуть высоких результатов в своих профессиях: музыканты, политики и т.д. Примеры трудоустройства выпускников школы.

1. 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. 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 невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Стандартная клавиатура (смартфон, терминалы, банкоматы). Мессенджеры.

**Выбор профессии и трудоустройство.** Известные и знаменитые люди 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.

1. 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. 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 помещения. 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.** Передвижение по району проживания (Железнодорожный), его инфраструктура,магазины,улицы. 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.

**Выбор профессии и трудоустройство.** Известные и знаменитые люди с нарушениями в здоровье, 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.

1. 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.** Передвижение по району проживания (Железнодорожный), его инфраструктура, магазины, улицы. 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.** Помощьбольному 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 смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскопечатного 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.

**7. Тематическое планирование**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Выявление имеющихся у обучающихся умений и навыков социально-бытовой ориентировки. | Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки. | 1 |
| 2-5 | Личная гигиена и здоровый образ жизни | Знакомство с понятием здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Уход за собой | 4 |
| 6-8 | Одежда и обувь | Описание видов одежды, ее назначение, соответствие сезону, назначению. Знакомство учащихся с фасоном и цветом одежды. | 3 |
| 9-11 | Питание | Описание продуктов питания, ее приготовление и покупка. | 3 |
| 12-15 | Жилище | Разговор об уборке, ремонте, украшении дома | 4 |
| 16-18 | Семья | Разговор о семейных традициях, значении семьи в жизни, формирование ячейки общества и другое | 3 |
| 19-20 | Основы медицинских знаний | Разговор об оказании первой медицинской помощи, профилактики заболеваний, витаминах и другое | 2 |
| 21-24 | Коммуникативная культура | Знакомство с принципами бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Отработка корректное поведения с людьми в обществе. | 4 |
| 25-28 | Транспорт | Разговор о ПДД, маршруте от дома до школы, интернет-картах, приложениях отслеживания маршрутного такси | 4 |
| 29-31 | Торговля | Разговор о назначение денег, безопасности наличных и безналичных расчетов, удобное хранение наличных средств, банковских карт. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Отработка вежливого обращения за помощью, определение местоположения кассы, упаковка приобретенных товаров для удобной транспортировки. | 3 |
| 32-34 | Средства связи и коммуникации | Разговор об основных видах средств связи, какие бывают мобильные устройства; Электронные подписи и графические ключи; Мессенджеры; Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования при слабовидении. | 3 |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки | Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки. | 1 |
| 2-4 | Личная гигиена и здоровый образ жизни | Знакомство с понятием здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Уход за собой | 3 |
| 5-7 | Одежда и обувь | Описание видов одежды, ее назначение, соответствие сезону, назначению. Знакомство учащихся с фасоном и цветом одежды. | 3 |
| 8-10 | Питание | Описание продуктов питания, ее приготовление и покупка. | 3 |
| 11-13 | Жилище | Разговор об уборке, ремонте, украшении дома | 3 |
| 14-16 | Семья | Разговор о семейных традициях, значении семьи в жизни, формирование ячейки общества и другое | 3 |
| 17-18 | Основы медицинских знаний | Разговор об оказании первой медицинской помощи, профилактики заболеваний, витаминах и другое | 2 |
| 19-22 | Коммуникативная культура | Знакомство с принципами бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Отработка корректное поведения с людьми в обществе. | 4 |
| 23-25 | Транспорт | Разговор о ПДД, маршруте от дома до школы, интернет-картах, приложениях отслеживания маршрутного такси | 3 |
| 26-28 | Торговля | Разговор о назначение денег, безопасности наличных и безналичных расчетов, удобное хранение наличных средств, банковских карт. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Отработка вежливого обращения за помощью, определение местоположения кассы, упаковка приобретенных товаров для удобной транспортировки. | 3 |
| 29-31 | Средства связи и коммуникации | Разговор об основных видах средств связи, какие бывают мобильные устройства; Электронные подписи и графические ключи; Мессенджеры; Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования при слабовидении. | 3 |
| 32-34 | Выбор профессии и трудоустройство | Обзор атласа новых профессий и профессий, подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии; Документы, необходимые при трудоустройстве. Обсуждение Делового этикета. Разговор о трудоустройстве инвалидов. | 3 |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки | Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки. | 1 |
| 2-4 | Личная гигиена и здоровый образ жизни | Знакомство с понятием здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Уход за собой | 3 |
| 5-7 | Одежда и обувь | Описание видов одежды, ее назначение, соответствие сезону, назначению. Знакомство учащихся с фасоном и цветом одежды. | 3 |
| 8-10 | Питание | Описание продуктов питания, ее приготовление и покупка. | 3 |
| 11-12 | Жилище | Разговор об уборке, ремонте, украшении дома | 2 |
| 13-14 | Семья | Разговор о семейных традициях, значении семьи в жизни, формирование ячейки общества и другое | 2 |
| 15-17 | Основы медицинских знаний | Разговор об оказании первой медицинской помощи, профилактики заболеваний, витаминах и другое | 3 |
| 18-21 | Коммуникативная культура | Знакомство с принципами бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Отработка корректное поведения с людьми в обществе. | 4 |
| 22-24 | Транспорт | Разговор о ПДД, маршруте от дома до школы, интернет-картах, приложениях отслеживания маршрутного такси | 3 |
| 25-27 | Торговля | Разговор о назначение денег, безопасности наличных и безналичных расчетов, удобное хранение наличных средств, банковских карт. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Отработка вежливого обращения за помощью, определение местоположения кассы, упаковка приобретенных товаров для удобной транспортировки. | 3 |
| 28-30 | Средства связи и коммуникации | Разговор об основных видах средств связи, какие бывают мобильные устройства; Электронные подписи и графические ключи; Мессенджеры; Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования при слабовидении. | 3 |
| 31-34 | Выбор профессии и трудоустройство | Обзор атласа новых профессий и профессий, подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии; Документы, необходимые при трудоустройстве. Обсуждение Делового этикета. Разговор о трудоустройстве инвалидов. | 4 |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки | Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки. | 1 |
| 2-3 | Личная гигиена и здоровый образ жизни | Знакомство с понятием здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Уход за собой | 2 |
| 4-5 | Одежда и обувь | Описание видов одежды, ее назначение, соответствие сезону, назначению. Знакомство учащихся с фасоном и цветом одежды. | 2 |
| 6-7 | Питание | Описание продуктов питания, ее приготовление и покупка. | 2 |
| 8-9 | Жилище | Разговор об уборке, ремонте, украшении дома | 2 |
| 10-11 | Семья | Разговор о семейных традициях, значении семьи в жизни, формирование ячейки общества и другое | 1 |
| 12-13 | Основы медицинских знаний | Разговор об оказании первой медицинской помощи, профилактики заболеваний, витаминах и другое | 2 |
| 14-16 | Коммуникативная культура | Знакомство с принципами бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Отработка корректное поведения с людьми в обществе. | 3 |
| 17-20 | Транспорт | Разговор о ПДД, маршруте от дома до школы, интернет-картах, приложениях отслеживания маршрутного такси | 4 |
| 21-24 | Торговля | Разговор о назначение денег, безопасности наличных и безналичных расчетов, удобное хранение наличных средств, банковских карт. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Отработка вежливого обращения за помощью, определение местоположения кассы, упаковка приобретенных товаров для удобной транспортировки. | 4 |
| 25-28 | Средства связи и коммуникации | Разговор об основных видах средств связи, какие бывают мобильные устройства; Электронные подписи и графические ключи; Мессенджеры; Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования при слабовидении. | 4 |
| 29-34 | Выбор профессии и трудоустройство | Обзор атласа новых профессий и профессий, подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии; Документы, необходимые при трудоустройстве. Обсуждение Делового этикета. Разговор о трудоустройстве инвалидов. | 6 |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки | Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки. | 1 |
| 2-4 | Личная гигиена и здоровый образ жизни | Знакомство с понятием здорового образа жизни и факторы, на него влияющие. Уход за собой | 3 |
| 5-6 | Одежда и обувь | Описание видов одежды, ее назначение, соответствие сезону, назначению. Знакомство учащихся с фасоном и цветом одежды. | 2 |
| 7-9 | Питание | Описание продуктов питания, ее приготовление и покупка. | 3 |
| 10-11 | Жилище | Разговор об уборке, ремонте, украшении дома | 2 |
| 12 | Семья | Разговор о семейных традициях, значении семьи в жизни, формирование ячейки общества и другое | 1 |
| 13-14 | Основы медицинских знаний | Разговор об оказании первой медицинской помощи, профилактики заболеваний, витаминах и другое | 2 |
| 15-19 | Коммуникативная культура | Знакомство с принципами бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми. Отработка корректное поведения с людьми в обществе. | 5 |
| 20-22 | Транспорт | Разговор о ПДД, маршруте от дома до школы, интернет-картах, приложениях отслеживания маршрутного такси | 3 |
| 23-25 | Торговля | Разговор о назначение денег, безопасности наличных и безналичных расчетов, удобное хранение наличных средств, банковских карт. Виды магазинов, отделов, товаров. Размещение товаров в магазине. Отработка вежливого обращения за помощью, определение местоположения кассы, упаковка приобретенных товаров для удобной транспортировки. | 3 |
| 26-28 | Средства связи и коммуникации | Разговор об основных видах средств связи, какие бывают мобильные устройства; Электронные подписи и графические ключи; Мессенджеры; Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования при слабовидении. | 3 |
| 29-34 | Выбор профессии и трудоустройство | Обзор атласа новых профессий и профессий, подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии; Документы, необходимые при трудоустройстве. Обсуждение Делового этикета. Разговор о трудоустройстве инвалидов. | 6 |

**8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, игр и игрушек, оборудования класса, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения. Эти материалы представлены в таблицах 1-2.

Дидактическое и методическое обеспечение

**Таблица 1**

|  |
| --- |
| **Методическое обеспечение** |
| 1.Психология.Занятия с детьми 1-2 классов./ Сост. Р.М.Мухаметова.-Волгоград: Учитель-АСТ,2004.-112с.  2. Психология.Занятия с детьми 3-4 классов./ Сост. Р.М.Мухаметова.-Волгоград: Учитель-АСТ,2005.-112с  3. Белопольская Н. Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития. Монография. М., 2009.  4.Венгер Л. А., Венгер А. Л. Домашняя школа мышления. Пособие. М.,2010.  5. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей / под ред. С. Г. Шевченко. М., 2004  6. Семаго, Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. М., 2007. |

Материально-техническое обеспечение

**Таблица 2**

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
| Плакаты эмоций человека, «Алфавит» |
| Наборы пазлов, цветная бумага,картон, кинетический песок,клей,ножницы,бумага А4,карандаши и конструкторов.  Настольные развивающие игры(типа «Эрудит») |
| Индивидуальный раздаточный стимульный материал для подгрупповой  диагностики (диагностические тетради, серии сюжетных картин и наборы картинок для выполнения классификации и пр.); |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
| Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок. |
| Ученические столы двухместные с комплектом стульев. |
| Стол учительский |
| Шкаф для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр. |
| Зеркало |

Все занятия проходят в кабинете психолога, МБОУ-СОШ №11 имени Г.М.Пясецкого, на 3 этаже в 31 кабинете