

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат № 10, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

ПРИНЯТО

решением методического объединения учителей  
социально-гуманитарного цикла Протокол №1 от  
26.08.2024 г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей социально-гуманитарного  
цикла  
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по  
УВР 27.08. 2024 г

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР  
28.08. 2025 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной  
деятельности**

**«Социально-бытовая ориентировка»  
для среднего общего образования  
Срок освоения программы: 2 года  
(11-12 классы)**

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формировать мотивации к самообслуживанию и самостоятельному ведению домашнего хозяйства;
- формировать активную жизненную позицию, отсутствие иждивенческих взглядов;
- формировать ответственное отношение к организации самостоятельной жизни, качественному выполнению социально-бытовой и социально-коммуникативной деятельности;
- формировать осознание своей гендерной принадлежности, принятие и выполнение социальных ролей и моделей поведения, заданных гендерной принадлежностью;
- формировать компетентности в сфере семейных отношений, собственной автономии в системе отношений с родителями и другими родственниками, готовность к созданию собственной семьи, рациональной организации ее функционирования;
- формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формировать коммуникативную культуру 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;
- формировать готовность к бесконфликтному, конструктивному и деловому общению с использованием верbalных и неверbalных средств коммуникации, цифровых сервисов, средств, инструментов и технологий виртуального общения;
- формировать готовности обращаться за помощью к незнакомым людям и адекватно принимать предлагаемую помощь;
- формировать готовность к самостоятельной финансовой деятельности, участию в торгово-денежных отношениях, независимости в принятии финансовых решений и совершении финансовых операций;
- формировать самостоятельность, стрессоустойчивость и уверенность в своих возможностях;
- формировать готовность к конструктивному преодолению трудных ситуаций.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- уметь 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;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь 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;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- уметь осуществлять поиск нестандартных решений учебных, познавательных, коммуникативных, социально-бытовых, трудовых задач, трудных ситуаций с использованием навыков моделирования, проектирования и креативного мышления.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личная гигиена и здоровый образ жизни.*

- соблюдать правила личной гигиены и основы здорового образа жизни;
- соблюдать гигиенические правила поведения в местах общего пользования;
- использовать разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами в зависимости от гендерной принадлежности;

- 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;
- уметь выбирать различные сорта мыла в зависимости от назначения, ориентируясь на форму, запах, присущий многим из них, и рационально их использовать;
- 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.*

- 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;
- определять части и детали одежды (воротник, рукава, манжеты, карманы, лацканы, подол, спинка, полочки, пояс), части обуви (носок, пятка, голенище, подошва, каблук, стелька);
- 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);
- выбирать и составлять одежду и обувь определенного вида;
- классифицировать одежду и обувь по группам и видам;
- различать ткани, из которых изготовлена одежда (хлопчатобумажная, льняная, шелковая, синтетическая, шерстяная), материалы, из которых изготовлена обувь (кожаная, резиновая, валяная, текстильная (из ткани));
- определять одежду ткань по группам и видам;
- определять, какой вид ухода необходим для обуви в зависимости от материала, из которого она изготовлена;
- различать способы изготовления одежды (сшита, связана);
- использовать способы хранения одежды (складывание, развешивание и т.д.);
- владеть приемами складывания различных предметов одежды;
- использовать способы развешивания одежды (на стуле, на вешалке, на крючке), рациональные способы размещения обуви;
- рационально размещать обувь в специально отведенном для этого месте;
- использовать способы ухода за одеждой (чистка одежды щеткой, стирка, глажене), виды труда по уходу за обувью (мытье, сушка мокрой обуви, чистка), значение и необходимость каждого вида ухода за обувью;
- использовать требования техники безопасности при работе с утюгом, иголкой, булавкой, ножницами;
- 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;
- определять помещение по функциональному назначению и по характерному предметному наполнению;
- иметь представления об особенностях внешнего вида и внутреннего наполнения своего дома;

- иметь представления о предметах мебели и их частей;
- иметь представления о видах мебели (для спальной, детской, гостиной, игровой);
- составлять макет жилой комнаты;
- выбирать мебель для каждого помещения и рационально размещать ее на макете;
- иметь представления о гигиенических требованиях, предъявляемые к жилым помещениям;
- замечать и устранять непорядок; осознавать преимущества чистоты и порядка в помещении;
- вытираять пыль, мыть, доску, подоконники, двери, плинтуса;
- пользоваться пылесосом, подметать и мыть пол;
- застилать кровать;
- проветривать помещения;
- использовать необходимый инвентарь для уборки помещений и правила его хранения;
- использовать 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.*

- иметь представления об основных продуктах питания: их названия, отличия по внешнему виду, вкусу, запаху;
- иметь представление о группах продуктов: овощи, фрукты, мясные, рыбные, молочные, мучные, хлебобулочные;
- узнавать продукты среди других групп продуктов, распределять продукты по группам;
- находить продукты по их описанию, описывать продукты по образцу педагога, по схеме, по плану;
- иметь представления о признаках свежих и испорченных продуктов;
- определять испорченные продукты;
- уметь правильно хранить продукты;
- выбирать продукты, которые обязательно нужно хранить в холодильнике;
- уметь механически обрабатывать продукты;
- извлекать продукты из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей и фруктов;
- упаковывать продукты разным способом: заворачивать, укладывать, наливать, насыпать;
- соблюдать правила техники безопасности при работе с режущими инструментами и приспособлениями;
- отмерять нужное количество продуктов мерной ложкой, чашкой, стаканом;
- уметь наливать кипяток в заварочный чайник и чашку;
- соблюдать правила техники безопасности при приготовлении пищи;
- выбирать посуду и приборы, необходимые для сервировки стола;
- мыть посуду, использовать моющие средства;
- вытираять посуду полотенцем, размещать в сушилке;
- пользоваться различными кухонными принадлежностями: разделочной доской, ножом, крупной теркой, овощечисткой, чеснокницей;
- пользоваться столовыми приборами;
- пользоваться кухонными бытовыми приборами (плита, микроволновка, блендер, миксер и т.д.);
- пользоваться тифлотехническими средствами и устройствами бытового назначения в процессе приготовления пищи;
- готовить простейшие блюда;
- готовить первые блюда;
- готовить гарниры, вторые блюда из мяса и рыбы;
- готовить сладкие блюда;
- владеть навыками культуры поведения за столом;

- соблюдать правила приема пищи и культуру поведения за столом;

### *Семья.*

- 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.*

- тактично и вежливо разговаривать со взрослыми и сверстниками;
- адекватно использовать формы обращения с просьбой к сверстнику и взрослому;
- соблюдать правила речевого этикета при посещении общественных мест (кинотеатр, музей, библиотека);
- соблюдать правила поведения в различных объектах торговли и обращения за помощью к сотрудникам и покупателям;
- соблюдать правила поведения в гостях;
- уметь выбирать подарки;
- уметь вручать и принимать подарки;
- применять принципы бесконфликтного, конструктивного и делового общения, нормы и требования корректного поведения;
- избегать конфликтных ситуаций, обусловленных отсутствием или глубоким нарушением зрения;
- поддерживать беседу с людьми различного возраста, гендерной принадлежности, социального и профессионального статуса, высказывать свое мнение, выражать свои мысли четко и ясно;
- 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.*

- показывать доступными способами и называть транспортные средства, выделять транспортные средства среди других предметных групп;
- описывать виды транспорта и узнавать их по описанию;
- классифицировать транспорт по видам;
- сравнивать транспортные средства по способу передвижения, по назначению;
- предъявлять проездные билеты, документы контролеру, водителю;
- 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.*

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

#### *Торговля.*

- различать российские монеты и банкноты разного номинала;
- определять номинал купюр с помощью специального программного обеспечения, установленного на мобильном устройстве;
- пользоваться банковской картой;
- 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;
- осуществлять оптимальный выбор объекта торговли для приобретения конкретного товара;
- 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, почему 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 оптимальный способ доставки.

#### *Средства связи и коммуникации.*

- использовать мобильные устройства под управлением программ экранного доступа в качестве средств связи и коммуникации;
- использовать мессенджеры в качестве средств связи и коммуникации под управлением программ экранного доступа;
- пользоваться электронными подписями и графическими ключами;
- осуществлять доступные операции с использованием терминалов и банкоматов;
- пользоваться стандартной клавиатурой любого устройства;
- использовать программы определения купюр для выяснения их номинала без визуального контроля;

- использовать программы «Be My Eyes», «Опиши мне» для выяснения и описания содержания фотографий, картинок и других
- графических объектов;
- использовать смартфон для разработки маршрута путешествия,
- прочтения рекомендаций врача, различных плоскопечатных текстов, оплаты мобильной связи;
- самостоятельно совершать финансовые операции с
- использованием мобильных банков;
- использовать смартфон, ноутбук и тактильный (брайлевский)
- дисплей для записи необходимой информации.

*Выбор профессии и трудоустройство.*

- проявлять интерес к конкретным профессиям, адекватно
- оценивать свои возможности относительно этих профессий;
- понимать необходимость профессионального самоопределения с учетом отсутствия или глубокого нарушения зрения;
- иметь представления о деловом этикете;
- составлять резюме;
- обладать готовностью предложить свои услуги и доказать свою конкурентоспособность, в т.ч. на открытом рынке труда.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»**

**11 класс**

**Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой  
ориентировки обучающихся на начало 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. Правила гигиенического поведения юношей и девушек. Физическое развитие и здоровье. Личная гигиена и здоровье семьи.

**Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой  
ориентировки обучающихся**

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 отправителем. Повседневный уход за одеждой и обувью. Чистка обуви из нубука. Средства для ухода за кожаной обувью.

**Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой  
ориентировки обучающихся**

**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.

**Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой  
ориентировки обучающихся**

**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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся 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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся 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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

#### **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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

#### **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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

#### **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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

**Средства связи и коммуникации.** Основные виды средств связи. Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Мессенджеры и особенности их доступности для слепых. Знакомство с программами определения купюр, видеокамерой для слепых «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и других. Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскопечатного текста. Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования слепыми людьми. «Домашний офис». Умение использовать ноутбук, смартфон и брайлевскую строку для записи необходимой информации.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

#### **Выбор профессии и трудоустройство.**

Атлас новых профессий. Обзор атласа новых профессий и профессий, доступных для слепых. 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 слепых). Составление резюме. Основные принципы взаимодействия в профессиональном коллективе. Особенности общения с работодателем. Деловая игра «Собеседование при трудоустройстве».

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся завершение учебного года.**

## **12 класс**

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся на начало 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 идозировка. Хранение косметических средств. Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами. Правила гигиенического поведения юношей и девушек. Физическое развитие издоровье. Личная гигиена и здоровье семьи.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

**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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся.**

#### **Питание. Культура питания.**

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

#### **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.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

## **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.

## **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой**

### **ориентировки обучающихся**

#### **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.

## **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой**

### **ориентировки обучающихся**

#### **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.

## **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой**

### **ориентировки обучающихся**

#### **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.

## **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой**

### **ориентировки обучающихся**

#### **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 пластиря 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.

## **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой**

### **ориентировки обучающихся**

#### **Средства связи и коммуникации.** Основные виды средств связи.

Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Мессенджеры и особенности их доступности для слепых. Знакомство с программами определения купюр, видеокамерой для слепых «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и других. Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскопечатного текста. Мобильные банки, интерфейс и

возможности их использования слепыми людьми. «Домашний офис». Умение использовать ноутбук, смартфон и брайлевскую строку для записи необходимой информации.

### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся**

#### **Выбор профессии и трудоустройство.**

Атлас новых профессий. Обзор атласа новых профессий и профессий, доступных для слепых. 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 труда. Подбор возможных вариантов работы. Государственные и частные предприятия. Выбор возможных вакансий (сайты с вариантами вакансий, подходящих для слепых). Составление резюме. Основные принципы взаимодействия в профессиональном коллективе. Особенности общения с работодателем. Деловая игра «Собеседование при трудоустройстве».

#### **Диагностика практических умений и навыков социально-бытовой ориентировки обучающихся завершение учебного года.**

## **1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

### **11 класс**

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 часа

#### **1 четверть**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во час.</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Тематический контроль</b>
<b>1</b>	<b>Выявление имеющихся у обучающихся умений и навыков социально-бытовой ориентировки.</b> Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки, предусмотренных программой основной школы.	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполняют практические тестовые задания;</li><li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li></ul>	
<b>Личная гигиена</b>				
<b>2</b>	<b>Молодежные ежедневные прически.</b> Прически. Плетение кос.	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li><li>• изучают теоретический материал о прическах;</li><li>• выступают со сообщениями;</li><li>• выполняют практическое задание;</li><li>• отвечают на итоговые достижения.</li></ul>	

3	<b>Легкий дневной макияж. Вечерний макияж. Основы нанесения.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о макияже;</li> <li>• обследуют средства и предметы макияжа;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
4-5	<b>Разнообразие парфюмерии, ее использование и дозировка.</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о парфюмерии;</li> <li>• обследуют парфюмерные средства;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
6	<b>Хранение косметических средств.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал хранении косметических средств;</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	

7	<b>Разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами.</b> Правила гигиенического поведения юношей и девушек.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о средствах личной гигиены юношей и девушек;</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
8	<b>Физическое развитие и здоровье.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний</li> <li>• обследуют средства и предметы профилактики;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют итоговое практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во час.</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	
<b>Культура одежды и обуви</b>				
9	<b>Уход за сезонной одеждой.</b> Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о видах одежды, ее назначении;</li> <li>• обследуют одежду;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	

10	<b>Аккуратное хранение и использование.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>● изучают теоретический материал раскладывают одежду по назначению, сезонам;</li> <li>● изучают теоретический материал обследуют о средствах и предметах ухода за одеждой</li> <li>● обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>● выступают с сообщениями;</li> <li>● выполняют практическое задание;</li> <li>● отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
11	<b>Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>● изучают теоретический материал о приемах застегивания пуговиц и молний без визуального контроля;</li> <li>● обследуют разные виды застежек;</li> <li>● выступают с сообщениями;</li> <li>● выполняют практическое задание;</li> <li>● отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
12	<b>Ремонт одежды. Штопка.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>● изучают теоретический материал о ремонте одежды;</li> <li>● изучают теоретический материал обследуют о средствах и предметах ухода за одеждой;</li> <li>● обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>● выступают с сообщениями;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
13	<b>Приемы гладжения одежды из различных материалов.</b> Пользование вертикальным отпаривателем.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о гладжении;</li> <li>• обследуют предметы отпаривания одежды;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
<b>Жилище</b>				
14	<b>Поддержание порядка в собственном жилище.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал об уборке</li> <li>• обследуют средства и предметы уборки;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
15	<b>Создание уюта.</b> Религиозные традиции разных народов. Украшение жилища к различным праздникам.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал об уходе за комнатными растениями</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода за растениями;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
16	<b>Замена постельного белья.</b> Застилание кровати. Загрузка посудомоечной машины. Вредные насекомые в быту и способы борьбы с ними.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о постельном белье и алгоритме его застилания;</li> <li>• обследуют постельное белье;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест

№	Тема занятия	Кол-во час.	Виды деятельности обучающихся	Тематический контроль
---	--------------	-------------	-------------------------------	-----------------------

#### Продукты питания

17	<b>Составление меню на неделю с учетом рекомендаций по здоровому питанию и материальной доступности продуктов.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о продуктах;</li> <li>• обследуют продукты;</li> <li>• распределяют продукты по группам;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
18	<b>Приготовление первого блюда (щи, борщ, лапша, суп с фрикадельками и т.д.).</b> Приготовление блюда в мультиварке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о органолептических свойствах продуктов;</li> <li>• обследуют продукты и определяют их свежесть;</li> <li>• изучают теоретический материал о хранении продуктов в холодильнике;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• обследуют холодильник</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
19	<b>Приготовление второго блюда (котлеты с гарниром).</b> Приготовление блюда в мультиварке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о правилах обработки овощей;</li> <li>• изучают теоретический материал о правилах извлечения продуктов из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей;</li> <li>• изучают теоретический материал о способах отмеривания нужного количества продуктов: мерной ложкой, чашкой, стаканом, взвешиванием</li> <li>• обследуют различные упаковки продуктов;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
20	<b>Приготовление второго блюда из рыбы.</b> Приготовление блюда в мультиварке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о посуде;</li> <li>• обследуют посуду;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	

21	<b>Приготовление сладкого блюда</b> (десерт, пирожное, торт и т.д.). Пользование блендером и миксером.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о тифлотехнических средствах, используемых в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.);</li> <li>• обследуют тифлотехнические средства, используемые в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.);</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
----	--	---	--	------

### Семья

22	<b>Быт молодой семьи.</b> 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.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о быте молодой семьи;</li> <li>• обмениваются мнениями об общении;</li> <li>• выступают с сообщениями о планировании семейного бюджета;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
----	---	---	--	------

### Основы медицинских знаний

23	<p><b>Медицинская помощь.</b> Помощь больному до приезда врача. Действия в экстремальных ситуациях. Оказание помощи при ранениях, ушибах, вывихах (наложение повязки на рану, наклеивание антисептического пластиря 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.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о помощи больному до приезда врача;</li> <li>• изучают теоретический материал о профилактике глазных инфекций;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание по измерению артериального давления и температуры;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы.</li> </ul>	Тест
----	---	---	---	------

#### Коммуникативная культура

24	<p><b>Принципы бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми.</b> Корректное поведение. Общение с людьми, исповедующими разные религии. Различные способы повышения социального статуса. Личность, пути ее совершенствования.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о принципах бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
25	<p><b>Индивидуальная подпись и ее назначение.</b> Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи. Автоматизация умения ставить свою подпись.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о индивидуальной подписи;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
<b>Транспорт</b>				
26	<b>Соблюдение безопасности на дорогах.</b> Расчет стоимости и времени пути по заданному маршруту. Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программа «Ту-ту», особенности ее использования без визуального контроля. Правила речевого этикета в транспорте. Разработка туристических маршрутов, с учетом выбора гостиниц.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о соблюдении безопасности на дорогах;</li> <li>• изучают материал по расчету стоимости и времени пути по заданному маршруту;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во час.</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Тематический контроль</b>
<b>Торговля</b>				
27	<b>Самостоятельный наличный и безналичный расчет.</b> 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.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о наличном и безналичном расчете;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
28	<b>Самостоятельный выбор товаров и покупки в магазинах самообслуживания, в т.ч. в сетевых гипермаркетах.</b> Выбор, самостоятельный заказ и получение товаров в интернет-магазинах.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал выборе товаров в магазинах и заказе товаров в онлайн магазинах;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> </ul>	Тест

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

#### Выбор профессии и трудоустройство.

29	<b>Атлас новых профессий. Обзор атласа новых профессий и профессий, доступных для слепых.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал об атласе профессий;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
----	---	---	---	--

30	<b>Подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о профессиях, требованиях к ним;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
----	--	---	---	--

31	<b>Трудоустройство инвалидов.</b> Законодательные основы. Трудоустройство в условиях открытого рынка труда на общих основаниях. Документы, необходимые для трудоустройства.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о трудоустройстве инвалидов;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
----	--	---	---	------

#### Средства связи и коммуникации

32-33	<b>Основные виды средств связи.</b> Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Мессенджеры и особенности их	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о основных видах связи;</li> </ul>	
-------	---	---	--	--

	доступности для слепых. Знакомство с программами определения купюр, видеокамерой для слепых «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и других.		<ul style="list-style-type: none"> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
34	<b>Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскопечатного текста.</b> Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования слепыми людьми. «Домашний офис». Умение использовать ноутбук, смартфон и брайлевскую строку для записи необходимой информации.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполняют практические тестовые задания.</li> </ul>	Тест

## 12 класс

Количество часов: всего 33 часа; в неделю 1 часа

### 1 четверть

№	Тема занятия	Кол-во час.	Виды деятельности обучающихся	Тематический контроль
1	<b>Выявление имеющихся у обучающихся умений и навыков социально-бытовой ориентировки.</b> Оценка исходного уровня готовности к освоению умений и навыков социально-бытовой ориентировки, предусмотренных программой основной школы.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполняют практические тестовые задания;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
<b>Личная гигиена</b>				
2	<b>Молодежные ежедневные прически.</b> Прически. Плетение кос.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>изучают теоретический материал о современных стрижках и различных прическах для юношеской и девушек;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
3	<b>Легкий дневной макияж. Вечерний макияж. Основы нанесения.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал макияже;</li> <li>• обследуют средства и предметы макияжа;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
4	<b>Разнообразие парфюмерии, ее использование и дозировка.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о парфюмерных средствах;</li> <li>• обследуют средства и предметы парфюмерии;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
5	<b>Разнообразие парфюмерии, ее использование и дозировка. Хранение косметических средств.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о хранении парфюмерных средств;</li> <li>• обследуют средства и предметы парфюмерии;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	

6	<b>Правила гигиенического поведения юношей и девушек. Физическое развитие и здоровье.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о средствах личной гигиены юношей и девушек;</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
7-8	<b>Личная гигиена и здоровье семьи.</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о профилактика кожных, вирусных и бактериальных заболеваний</li> <li>• обследуют средства и предметы профилактики;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во час.</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Тематический контроль</b>
<b>Культура одежды и обуви</b>				
9	<b>Уход за сезонной одеждой. Аккуратное хранение и использование. Подбор одежды в зависимости от сезона, назначения.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о видах одежды, ее назначении;</li> <li>• обследуют одежду;</li> <li>• раскладывают одежду по назначению, сезонам;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	

10	<p><b>Повседневный уход за одеждой и обувью.</b></p> <p>Технология глажения блузы. Глажение одежды с использованием роутюжильной ткани. Глажение брюк через проутюжильную ткань. Пользование вертикальным отпаривателем.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал обследуют о повседневном уходе за одеждой.</li> <li>• изучают теоретический материал обследуют о средствах и предметах ухода за одеждой</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
11	<p><b>Современная мода для юношей и девушек.</b> Подбор одежды с учетом индивидуальных особенностей. Создание и изменение имиджа.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о приемах застегивания пуговиц и молний без визуального контроля;</li> <li>• обследуют разные виды застежек;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
12	<p><b>Чистка обуви из нубука.</b> Средства для ухода за кожаной обувью.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал обследуют о повседневном уходе за обувью;</li> <li>• изучают теоретический материал обследуют о средствах и предметах ухода за обувью;</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	

13	<b>Ремонт одежды.</b> Штопка. Приемы глажения одежды из различных материалов.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о ремонте одежды;</li> <li>• обследуют средства и предметы ремонта одежды;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
<b>Жилище</b>				
14	<b>Поддержание порядка в собственном жилище.</b> Создание уюта. Сервировка стола к празднику. Загрузка посудомоечной машины. Вредные насекомые в быту и способы борьбы с ними.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал об уборке</li> <li>• обследуют средства и предметы уборки;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
13-14	<b>Религиозные традиции разных народов.</b> Украшение жилища к различным праздникам.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал об уходе за комнатными растениями</li> <li>• обследуют средства и предметы ухода за растениями;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
15	<b>Замена постельного белья.</b> Застилание кровати.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы</li> </ul>	Тест

			<p>ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают теоретический материал о постельном белье и алгоритме его застилания;</li> <li>• обследуют постельное белье;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Ко л- во час .</b>	<b>Виды деятельности обучаю- щихся</b>	<b>Тематический контроль</b>
<b>Продукты питания</b>				
16	<b>Составление меню на неделю с учетом рекомендаций по здоровому питанию и материальной доступности продуктов.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о продуктах;</li> <li>• обследуют продукты;</li> <li>• распределяют продукты по группам;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
17	<b>Приготовление первого блюда (щи, борщ, лапша, суп с фрикадельками и т.д.). Приготовление блюда в мультиварке.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о органолептических свойствах продуктов;</li> <li>• обследуют продукты и определяют их свежесть;</li> <li>• изучают теоретический материал о хранении продуктов в холодильнике;</li> <li>• обследуют холодильник</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
18	<b>Приготовление второго блюда (котлеты с гарниром).</b> Приготовление блюда в мультиварке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>изучают теоретический материал о правилах обработки овощей;</li> <li>изучают теоретический материал о правилах извлечения продуктов из упаковки: разворачивание, вскрытие упаковки, выливание жидких продуктов, высыпание сыпучих продуктов, выкладывание овощей;</li> <li>изучают теоретический материал о способах отмеривания нужного количества продуктов: мерной ложкой, чашкой, стаканом, взвешиванием</li> <li>обследуют различные упаковки продуктов;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
19	<b>Приготовление второго блюда из рыбы.</b> Приготовление блюда в мультиварке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>изучают теоретический материал о посуде;</li> <li>обследуют посуду;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
20	<b>Приготовление сладкого блюда</b> (десерт, пирожное, торт и т.д.). Пользование блендером и миксером.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные</li> </ul>	Тест

			<p>способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают теоретический материал о тифлотехнических средствах, используемых в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.);</li> <li>• обследуют тифлотехнические средства, используемые в работе с продуктами (солонки, сахарницы и перечницы – дозаторы, индикаторы уровня жидкости и т.д.);</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

### Семья

21	<p><b>Быт молодой семьи.</b> Распределение домашних обязанностей.</p> <p>Общение в семье. Умение владеть собой. Бюджет молодой семьи. Совместное планирование бюджета. Семейная экономика. Моделирование семейных расходов и доходов. Уход за новорожденным ребенком.</p> <p>Психология межличностных отношений. Семейные конфликты и их разрешение.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о быте молодой семьи;</li> <li>• обмениваются мнениями об общении;</li> <li>• выступают с сообщениями о планировании семейного бюджета;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
----	--	---	--	------

### Основы медицинских знаний

22	<p><b>Медицинская помощь.</b> Помощь больному до приезда врача. Действия в экстремальных ситуациях. Оказание помощи при ранениях, ушибах, вывихах (наложение повязки на рану, наклеивание антисептического пластиря на поврежденное место).</p> <p>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.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о помощи больному до приезда врача;</li> <li>• изучают теоретический материал о профилактике глазных инфекций;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание по измерению артериального давления и температуры;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы.</li> </ul>	Тест
----	--	---	---	------

#### Коммуникативная культура

23	<p><b>Принципы бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми.</b> Корректное поведение. Общение с людьми, исповедующими разные религии. Различные способы повышения социального статуса. Личность, пути ее совершенствования.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о принципах бесконфликтного, конструктивного и делового общения с людьми;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
24	<p><b>Индивидуальная подпись и ее назначение.</b> Элементы подписи. Создание собственной индивидуальной подписи. Автоматизация умения ставить свою подпись.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о индивидуальной подписи;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
<b>Транспорт</b>				
25-26	<b>Соблюдение безопасности на дорогах.</b> Расчет стоимости и времени в пути по заданному туристическому маршруту. Самостоятельное нахождение необходимой информации. Программа «Ту-ту», особенности ее использования без визуального контроля. Правила речевого этикета в транспорте. Разработка туристических маршрутов, с учетом выбора гостиниц.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о соблюдении безопасности на дорогах;</li> <li>• изучают материал по расчету стоимости и времени в пути по туристическому маршруту;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Ко л- во час .</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Тематический контроль</b>
<b>Торговля</b>				
27	<b>Самостоятельный наличный и безналичный расчет.</b> 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.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о наличном и безналичном расчете;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест
28	<b>Самостоятельный выбор товаров и покупки в магазинах самообслуживания, в</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> </ul>	Тест

	<b>т.ч. в сетевых гипермаркетах.</b> Выбор, самостоятельный заказ и получение товаров в интернет-магазинах.		<ul style="list-style-type: none"> <li>изучают теоретический материал выборе товаров в магазинах и заказе товаров в онлайн магазинах;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
<b>Выбор профессии и трудоустройство.</b>				
29	<b>Атлас новых профессий. Обзор атласа новых профессий и профессий, доступных для слепых.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>изучают теоретический материал об атласе профессий;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
30	<b>Подбор интересующей и доступной профессии, требования и умения, необходимые для освоения профессии.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>изучают теоретический материал о профессиях, требованиях к ним;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
31	<b>Трудоустройство инвалидов.</b> Законодательные основы. Трудоустройство в условиях открытого рынка труда на общих основаниях. Документы, необходимые для трудоустройства.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>изучают теоретический материал о трудоустройстве инвалидов;</li> <li>выступают с сообщениями;</li> <li>выполняют практическое задание;</li> <li>отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	Тест

Средства связи и коммуникации				
32	<p><b>Основные виды средств связи.</b></p> <p>Мобильные устройства. Программы экранного невизуального доступа. Электронные подписи и графические ключи. Мессенджеры и особенности их доступности для слепых. Знакомство с программами определения купюр, видеокамерой для слепых «Tap TapSee», программой «Be My Eyes», «Опиши мне» и других.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>• изучают теоретический материал о основных видах связи;</li> <li>• выступают с сообщениями;</li> <li>• выполняют практическое задание;</li> <li>• отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения.</li> </ul>	
33	<p><b>Использование смартфона для разработки маршрута путешествия, прочтения рекомендаций врача, плоскопечатного текста.</b></p> <p>Мобильные банки, интерфейс и возможности их использования слепыми людьми. «Домашний офис». Умение использовать ноутбук, смартфон и брайлевскую строку для записи необходимой информации.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют практические тестовые задания.</li> </ul>	Тест