

Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов,
протокол от «28» 08 2025 г. № 1
Руководитель МО: Кр. Куят М.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора:

Августина Осина Л.А.

«01» 09 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

Р. Левченко О.В.

Приказ № 255/ОД

«01» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной основной общеобразовательной программе с РАС (вариант 8.4)

Предмет	Домоводство
Учебный год	2025-2026
Класс	5
Количество часов в год	17
Количество часов в неделю	0,5

Учитель: С.А. Пелымская

Обучение обучающегося с РАС с умеренной или тяжелой умственной отсталостью ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность активного участия обучающегося в работе по дому, воспитывается потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами. Овладение простейшими хозяйственно-бытовыми навыками не только снижает зависимость обучающегося от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах.

Цель: повышение самостоятельности обучающихся в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности.

Основные задачи: формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами; освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок, уборке помещений и территории, уходу за вещами.

Освоенные действия обучающийся может впоследствии применять как в быту, так и в трудовой деятельности. Так, например, занятия по уборке помещений и территории актуальны для формирования бытовой деятельности обучающихся и перспективны для получения в будущем работы в качестве дворника или уборщицы.

Программа по домоводству включает следующие разделы: "Уход за вещами", "Приготовление пищи", "Уборка помещений и территории", "Покупки".

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Домоводство" предусматривает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) предметов посуды, кухонной мебели, продуктов питания, уборочного инвентаря, бытовой техники; альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами учебной программы; изображения алгоритмов рецептуры и приготовления блюд, стирки белья, глажения белья;

оборудование: кухонная мебель, кухонная посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки), таймер, предметы для украшения интерьера (ваза, подсвечник, скатерть), стиральная машина, тапки, настенные и индивидуальные зеркала, гладильная доска, бытовая техника (чайник электрический, блендер, комбайн, утюг, фен, пылесос, электрическая плита, электрическая духовка, миксер, микроволновая печь, электровафельница), ковровая доска, грифельная и магнитная доска, уборочный инвентарь (тапки, лопаты, грабли), тапки, лейки.

Содержание учебного предмета "Домоводство"

представлено следующими разделами: "Уход за вещами", "Приготовление пищи", "Уборка помещений", «Уборка территории»;

1. Покупки.

Планирование покупок. Выбор мест совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы. Нахождение нужного товара в магазине. Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара (складывание продукта в пакет, выкладывание на весы, нажимание на кнопку, приклеивание ценника к пакету с продуктом). Складывание покупок в сумку. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе (выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, оплата товара, предъявление карты скидок кассиру, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку). Раскладывание продуктов в места хранения.

2. Приготовление пищи.

Различение кухонного инвентаря по его назначению (посуда (тарелка, кастрюля, сковорода), кухонные принадлежности (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, пресс для чеснока, открывалка), бытовая техника (блендер, миксер, тостер, электрический чайник, комбайн)).

Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Замачивание посуды в горячей воде. Протирание посуды губкой. Чистка посуды.

Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды (очищение посуды от остатков пищи, замачивание, намыливание моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка). Мытье бытовых приборов. Хранение посуды и бытовых приборов.

Подготовка к приготовлению блюда: соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря. Обработка продуктов. Мытье продуктов. Чистка овощей. Резание овощей. Нарезание продуктов (кубиками, кольцами, полукольцами). Нагирание продуктов на терке. Раскатывание теста. Перемешивание продуктов (ложкой, венчиком, миксером, блендером).

Соблюдение последовательности действий при варке продукта (включение электрической плиты, набирание воды, закладывание продукта в воду, постановка кастрюли на конфорку, установка таймера на определенное время, выключение электрической плиты, вынимание продукта).

Соблюдение последовательности действий при жарке продукта (включение электрической плиты, наливание масла, выкладывание продукта на сковороду, постановка сковороды на конфорку, установка таймера на определенное время, перемешивание (переворачивание) продукта, выключение электрической плиты, снятие продукта).

Соблюдение последовательности действий при выпекании полуфабриката (включение электрической духовки, смазывание противня, выкладывание полуфабриката на противень, постановка противня в духовку, установка таймера на определенное время, вынимание противня из духовки, снятие выпечки, выключение электрической духовки). Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Выбор посуды и столовых приборов. Раскладывание столовых приборов и посуды.

Соблюдение последовательности действий при сервировке стола. Соблюдение последовательности действий при варке продукта (накрывание стола скатертью, расставление посуды, раскладывание столовых приборов, салфеток; расставление солонки и ваз, расставление блюд).

3. *Уход за вещами.*

Ручная стирка: наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание белья. Стирка белья. Полоскание белья. Вывешивание белья на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке (наполнение емкости водой, выбор моющего средства, определение количества моющего средства, замачивание белья, стирка белья, полоскание белья, выжимание белья, вывешивание белья на просушку).

Машинная стирка: различение составных частей стиральной машины. Сортировка белья перед стиркой. Закладывание и вынимание белья из машины. Установка программы и температурного режима. Мытье и сушка машины. Соблюдение последовательности действий при машинной стирке (сортировка белья перед стиркой, закладывание белья, закрывание дверцы машины, насыпание порошка, установка программы и температурного режима, запуск машины, отключение машины, вынимание белья).

Глажка белья: различение составных частей утюга, знание их назначения. Соблюдение последовательности действий при глажении белья (установка гладильной доски, выставление температурного режима, подключение утюга к сети, раскладывание белья на гладильной доске). Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на "плечики". Чистка одежды. Мытье обуви. Просушивание обуви. Чистка обуви.

4. *Уборка помещений.*

Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности мебели. Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели (наполнение таза водой, приготовление моющего средства в воду, уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности, вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам, выливание использованной воды).

Подметание пола: сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок. Выполнение последовательности действий при подметании пола (сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну).

Уборка пылесосом: различение основных частей пылесоса. Подготовка пылесоса к работе. Чистка поверхности пылесосом. Соблюдение последовательности действий при уборке пылесосом (подготовка пылесоса к работе, установка регулятора мощности, включение (вставление вилки в розетку; нажатие кнопки), чистка поверхности, включение (поворот рычага; нажатие кнопки; вынимание вилки из розетки), отсоединение съемных

деталей пылесоса).

Мытье пола: соблюдение последовательности действий при мытье пола (наполнение емкости для мытья пола водой, добавление моющего средства в воду, намачивание и отжимание тряпки, мытье пола, выливание использованной воды, просушивание мокрых тряпок).

Мытье стекла(окна, зеркала).Соблюдениепоследовательностидействий при мытье окна (наполнение емкости для мытья водой, добавление моющего средства в воду, мытье рамы, вытирание стекла, мытье стекла, выливание использованной воды).

5. **Уборка территории.**

Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев. Уборка снега (сгребание снега, перебрасывание снега). Уход за уборочным инвентарем.

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Домоводство".

- умение принимать участие в повседневных делах дома;
- умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола, другие;
- умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне, другие.
- соблюдение гигиенических и санитарных правил хранения домашних вещей, продуктов, химических средств бытового назначения;
- умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.

Тематическое планирование

№ п.п.	Раздел	Количество часов
1	Покупки.	2
2	Приготовление пищи.	4
3	Уход за вещами.	3
4	Уборка помещения.	3
5	Уборка территории.	5
	Итого	17

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел	Тема урока	Дата по программе
1	Уборка территории.	Уборка бытового мусора.	3.09
2	Уборка территории.	Подметание территории. Сгребание травы и листьев.	17.09
3	Покупки.	Экскурсия в магазин. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы.	1.10

4	Покупки.	Совершаем покупки. Раскладывание продуктов дома в места хранения.	
5	Приготовление пищи.	Кухонная посуда. Как ей пользоваться.	15.10
6	Приготовление пищи.	Подготовка продуктов к приготовлению блюда.	5.10
7	Приготовление пищи.	Соблюдение последовательности действий при приготовлении блюда. Техника безопасности с электроприборами.	19.10
8	Приготовление пищи.	Сервировка стола.	3.12
9	Уборка территории.	Уборка снега. Уход за уборочным инвентарем.	17.12
10	Уход за вещами.	Ручная стирка	21.1
11	Уборка территории.	Уборка снега. Уход за уборочным инвентарем.	11.2
12	Уход за вещами.	Машинная стирка. Установка программы и температурного режима.	25.2
13	Уход за вещами.	Глажка белья. Чистка одежды. Мытье обуви.	11.3
14	Уборка помещения.	Уборка в доме.Подметание пола.	25.3
15	Уборка помещения.	Уборка в доме .Уборка пылесосом.	15.4
16	Уборка помещения.	Уборка в доме .Мытье пола.	29.4
17	Уборка территории.	Уборка бытового мусора.	13.5