

Рассмотрена на заседании
методического совета
КОУ «Урайская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
Протокол от « 28 » 05 2024 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
от « 09 » 08 2024 г. №594

**Адаптированная рабочая программа по
учебному предмету
Домоводство
3б класс
на 2024/2025 учебный год**

Составитель: Елина Л.А.,
учитель

Домоводство.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), Учебного плана КОУ «Урайская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель обучения – повышение самостоятельности детей в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности.

Задачи:

- формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами;
- освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок;
- овладение приёмами уборки помещения и территории, уходу за вещами.

Общая характеристика учебного предмета

Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность активного участия ребенка 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 ребёнка от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах. Занятия по домоводству направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Беседа на занятиях по домоводству является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами: зарисовками, упражнениями и другими видами работ. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и должна сопровождаться наглядностью. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. При обучении по данной программе так же следует применять следующие специфические методы: моделирование реальных ситуаций с элементами игры – можно использовать на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения; экскурсии; широко использовать наглядные средства обучения, демонстрацию учебных фильмов, особенно, если изучаемые объекты невозможно наблюдать непосредственно. Полезно использовать возможность замедленного показа или остановки кадра для более полного понимания детьми учебного материала. Так как учащиеся со сложной структурой дефекта не могут воспринимать большое количество информации, нужно выбирать фрагмент, который наиболее соответствует достижению поставленной цели, и сосредоточить внимание на нём.

Особое место в формировании социально-бытовых навыков отводится использованию предыдущего опыта, то есть умению переносить уже сформированные умения и навыки в новые ситуации. Для закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять

повторение пройденного. Для повторения привлекается пройденный материал из других разделов, логично связанный с изучаемой темой.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Домоводство» относится к образовательной области «Окружающий мир». Содержание учебного предмета "Домоводство" представлено следующими разделами: "Покупки", "Уход за вещами", "Обращение с кухонным инвентарем", "Приготовление пищи", "Уборка помещений и территории".

| Предметная область | Учебный предмет | Число учебных часов в неделю |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Окружающий мир | Домоводство | 2 ч. |
| Всего за год: | | 68 ч. |

Примерное содержание предмета.

"Покупки".

Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы. Нахождение нужного товара в магазине. Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара: складывание продукта в пакет, выкладывание товара на весы, нажатие 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.

"Обращение с кухонным инвентарем".

Обращение с посудой. Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож), для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг, половник, лопаточка, пресс для чеснока, открывалка). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Замачивание посуды. Протирание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка. Обращение с бытовыми приборами. Различение бытовых приборов по назначению (блендер, миксер, тостер, электрический чайник, комбайн, холодильник). Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором. Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором. Мытье бытовых приборов. Хранение посуды и бытовых приборов.

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола. Соблюдение последовательности действий при сервировке стола: накрывание стола скатертью, расставление посуды, раскладывание столовых приборов, раскладывание салфеток, расставление солонки и ваз, расставление блюд.

"Приготовление пищи".

Подготовка к приготовлению блюда. Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда. Обработка продуктов. Мытье продуктов. Чистка овощей. Резание ножом. Нарезание продуктов кубиками (кольцами, полукольцами). Натирание 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 или 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. Соблюдение последовательности действий при варке яйца: выбор продуктов (яйца), выбор кухонного инвентаря (кастрюля, шумовка, тарелка), мытье яиц, закладывание яиц в кастрюлю, наливание воды в кастрюлю, включение плиты, постановка кастрюли на конфорку, установка времени варки на таймере, выключение плиты, вынимание яиц. Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда: выбор продуктов (хлеб, колбаса, помидор, масло), выбор кухонного инвентаря (тарелка, доска, нож), нарезание хлеба, нарезание колбасы, нарезание помидора, намазывание хлеба маслом, сборка бутерброда (хлеб с маслом, колбаса, помидор). Соблюдение последовательности действий при приготовлении салата: выбор продуктов (вареный картофель, морковь, кукуруза, соленый огурец, лук, масло растительное, соль, зелень), выбор кухонного инвентаря (салатница, ложка, нож, доска, открывалка, тарелки), очистка вареных овощей, открывание банок (кукуруза, огурцы), нарезка овощей кубиками, нарезка зелени, добавление соли, растительного масла, перемешивание продуктов. Соблюдение последовательности действий при приготовлении котлет: выбор продуктов (полуфабрикат, масло растительное), выбор кухонного инвентаря (сковорода, лопатка, тарелки), наливание масла в сковороду, выкладывание котлет на сковороду, включение плиты, постановка сковороды на конфорку, переворачивание котлет, выключение электрической плиты, снятие котлет.

"Уход за вещами".

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

Машинная стирка. Различение составных частей стиральной машины (отделение для загрузки белья, контейнер для засыпания порошка, панель с кнопками запуска машины и регуляторами температуры и продолжительности стирки). Сортировка белья перед стиркой (например): белое и цветное белье, хлопчатобумажная и шерстяная ткань, постельное и кухонное белье. 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.

Глажение утюгом. Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора). Соблюдение последовательности действий при глажении белья: установка гладильной доски, выставление температурного режима, подключение утюга к сети, раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой, движения руки с утюгом, складывание белья. Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на "плечики". Чистка одежды. Уход за обувью. Соблюдение последовательности действий при мытье обуви: намачивание и отжимание тряпки, протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой. Просушивание обуви. Соблюдение последовательности действий при чистке обуви: открывание тюбика с кремом, нанесение крема на ботинок, распределение крема по всей поверхности ботинка, натирание поверхности ботинка, закрывание тюбика с кремом.

"Уборка помещения и территории".

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

Уборка пола. Сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну. 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, выключение (поворот рычага; нажатие кнопки; вынимание вилки из розетки), отсоединение съемных деталей пылесоса. 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 (зеркала). Соблюдение последовательности действий при мытье окна: наполнение емкости для мытья водой, добавление моющего средства в воду, мытье рамы, вытирание рамы, мытье стекла, вытирание стекла, выливание использованной воды.

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

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

- Социально- эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Домоводство".

Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома:

умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола;

умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне;

умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения домашних вещей, продуктов, химических средств бытового назначения;

умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.

Учебно-методическое обеспечение.

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 и др.

Оборудование: кухонная мебель, кухонная посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), таймер, предметы для украшения интерьера (ваза, подсвечник, скатерть и др.), 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), магнитная доска, уборочный инвентарь (тряпки, лопаты, грабли), тачки, лейки и др.

Календарно-тематическое планирование.

| № | Тема | Колич часов | Дата проведения | | Формируемые представления | Содержание, основные виды деятельности |
|------------------------|--------------------------|----------------|------------------|------|--|---|
| | | | план | факт | | |
| 1 | Что изучает домоводство. | 1 | 04.09. | | формирование понятия, что изучает предмет «Домоводство». | знакомство с предметом «Домоводство». |
| Покупки – 13 ч. | | | | | | |
| 2 | Виды магазинов. | 2 | 06.09. 11.09. | | формирование понятия о назначении (специализации) магазинов. | работа с презентацией, экскурсия в «Монетку». |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------------------|--|---|---|
| 3 | Отделы магазина. | 2 | 13.09. 18.09. | | формирование понятия об отделах магазинов. | ориентирование в отделах магазина. |
| 4 | Выбор товара. | 2 | 20.09. 25.09. | | формирование понятия «товары». | выбор товара в отделах магазина, знать назначение товара. |
| 5 | Молочные продукты. | 1 | 27.09. | | формирование понятия «молочные продукты». | учить находить молочные продукты. |
| 6 | Хлебобулочные изделия | 1 | 02.10. | | формирование понятия «хлебобулочные изделия». | учить находить хлебобулочные изделия. |
| 7 | Взвешивание товаров | 1 | 04.10. | | формирование понятия «взвешивание товара». | уметь взвешивать товар. |
| 8 | Оплата покупки. | 1 | 09.10. | | формирование понятия «оплата покупки». | знать, как оплачивать товар. |
| 9 | Места хранения покупок. | 1 | 11.10. | | формирование понятия «места хранения покупок». | знать места хранения покупок. |
| 10 | Сюжетно-ролевая игра «Покупка продуктов». | 2 | 16.10. 18.10. | | формировать умение играть в сюжетно-ролевые игры. | распределение ролей, игра «покупка продуктов». |
| Обращение с кухонным инвентарем – 19 ч. | | | | | | |
| 11 | Кухонная посуда. Назначение (сервировка стола, приготовление пищи). | 2 | 23.10. 25.10. | | формирование понятия «кухонная посуда, назначение». | перечисление предметов с последующим обобщением, соотношение слов и предметов, нахождение их на картинках, правильное название. |
| 12 | Узнавание (различение) кухонных принадлежностей. | 2 | 06.11. 08.11. | | формирование понятия «кухонные принадлежности». | предметов, нахождение их на картинках, правильное название. |
| 13 | Различение чистой и грязной посуды. | 1 | 13.11. | | учить различать чистую и грязную посуду. | выполнение заданий на нахождение чистой и грязной посуды. |
| 14 | Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды. | 2 | 15.11. 20.11. | | формирование умения соблюдать последовательность действий при мытье и сушке посуды. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм. |
| 15 | Бытовые приборы. Назначение. | 2 | 22.11. 27.11. | | обучение способности видеть, сравнивать, обобщать, конкретизировать. | узнавание и различение бытовых приборов по назначению. |
| 16 | Обращение с бытовыми приборами. Различение бытовых приборов по назначению. | 3 | 29.11. 04.12. 06.12. | | | |
| 17 | Правила техники безопасности при пользовании электробытовым прибором. | 1 | 11.12. | | коррекция практических навыков, воспитание аккуратности и самостоятельности. | просмотр презентации, ответы на вопросы. |

| | | | | | | |
|----|--|---|------------------|--|--|--|
| 18 | Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором. | 1 | 13.12. | | формирование умения соблюдать последовательность действий при пользовании электробытовыми приборами. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм. |
| 19 | Хранение посуды и бытовых приборов. | 1 | 18.12. | | формировать умение правильно хранить посуду и бытовые приборы. | работа с презентацией, ответы на вопросы. |
| 20 | Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. | 2 | 20.12. 25.12. | | формирование умения при выборе посуды и столовых приборов во время накрывания на стол. | работа по выбору посуды и столовых приборов во время накрывания на стол. |
| 21 | Соблюдение последовательности действий при сервировке стола. <u>Практическая работа.</u> | 2 | 27.12. 10.01. | | формирование умения соблюдать последовательность действий при сервировке стола. | сервировка стола, действия по алгоритму использование схем, пиктограмм. |

Приготовление пищи – 11 ч.

| | | | | | | |
|----|---|---|----------------------------|--|--|---|
| 22 | Подготовка к приготовлению блюда. | 2 | 15.01. 17.01. | | учить последовательности при подготовке к приготовлению блюда. | выполнение последовательности при приготовлении блюда. |
| 23 | Выбор продуктов и инвентаря, необходимых для приготовления блюд. | 2 | 22.01. 24.01. | | формирование умения выбирать нужные продукты и инвентарь для приготовления того или иного блюда. | выбор продуктов и инвентаря, необходимых для приготовления блюд. |
| 24 | Подготовка продуктов. Соблюдение последовательности действий при подготовке продуктов. | 2 | 29.01. 31.01. | | формировать умения соблюдать последовательность действий при подготовке продуктов. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм. |
| 25 | Приготовление бутерброда (без нарезки). Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда | 2 | 05.02. 07.02. | | формировать умения соблюдать последовательность действий при приготовлении бутербродов. | приготовление бутерброда. |
| 26 | Приготовление салата. Соблюдение последовательности действий при приготовлении салата | 3 | 12.02. 14.02. 19.02. | | формировать умения соблюдать последовательность действий при приготовлении салата. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм. Приготовление салата. |

Уход за вещами – 12 ч.

| | | | | | | |
|--|--|---|------------------|--|---|---|
| 27 | Ручная стирка. | 1 | 21.02. | | формировать умения намачивать, намыливать, прополаскивать, отжимать, расправлять, аккуратно вешать тряпочку на батарею. | учить наливать в тазик воду, добавлять средства для стирки, стирать тряпочки: намачивать, намыливать, прополаскивать, отжимать, расправлять, аккуратно вешать для просушки. |
| 28 | Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. <u>Практическая работа.</u> | 2 | 26.02. 28.02. | | формировать умение соблюдать последовательность ручной стирки. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм |
| 29 | Машинная стирка. | 1 | 05.03. | | формировать умение ориентироваться в панели управления | экскурсия в прачечную школы. Рассматривание частей стиральной машины. Работа с презентацией. |
| 30 | Различение составных частей стиральной машины | 2 | 07.03. 12.03. | | стиральной машины, называть ее составные части. | |
| 31 | Соблюдение последовательности действий при машинной стирке. <u>Практическая работа.</u> | 2 | 14.03. 19.03. | | формировать умение соблюдать последовательность машинной стирки. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм |
| 32 | Чистка одежды. | 2 | 21.03. 26.03. | | формировать умения пользоваться щеткой для одежды | учить пользоваться щеткой для одежды |
| 33 | Уход за обувью. | 2 | 28.03. 09.04. | | формировать умения пользоваться щеткой для обуви после прогулки | учить мыть обувь губкой, ставить сушиться в отведенное место |
| Уборка помещения и территории – 12 ч. | | | | | | |
| 34 | Уборка мебели. | 2 | 11.04. 16.04. | | формировать умения протирает пыль с поверхности мебели. | учить протирать пыль слегка влажной салфеткой с поверхности мебели. |
| 35 | Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели. | 2 | 18.04. 23.04. | | формировать умения соблюдать последовательность действий при мытье поверхностей мебели. | учить соблюдать последовательность действий при мытье поверхностей мебели. |
| 36 | Уборка пола. Сметание мусора на полу. | 2 | 25.04. 30.04. | | формировать умения подметать пол веником, заметать мусор на совок, выбрасывать | учить подметать пол веником, заметать мусор на совок, выбрасывать мусор с совка в корзину |

| | | | | | | |
|----|--|---|------------------|--|--|---|
| | | | | | мусор с совка в корзину для мусора | для мусора |
| 37 | Пылесос. Назначение. | 1 | 07.05. | | Знать назначение пылесоса, соблюдать технику безопасности пользования пылесосом. | знакомство с пылесосом. |
| 38 | Соблюдение последовательности действий при работе с пылесосом. | 2 | 14.05. 16.05. | | формировать умения соблюдать последовательность действий при работе с пылесосом. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм |
| 39 | Подметание территории. | 1 | 21.05. | | знать и соблюдать правила уборки территории, тб при работе с инструментами. | учить убирать территорию. |
| 40 | Сгребание травы и листьев. | 1 | 23.05. | | формировать умения собирать любой мусор. | учить собирать листву, скошенную траву, мелкий мусор в одну кучу. |
| 41 | Уход за уборочным инвентарем. | 1 | 26.05. | | учить прибирать инвентарь после уборки, приводить его в надлежащий вид. | действия по алгоритму использование схем, пиктограмм |
| | Итого: 68 ч. | | | | | |

Рабочая программа применяется при обучении очном и обучении с использованием дистанционных технологий.