

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

---

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
КОУ «Урайская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Протокол от « 30 » 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
КОУ «Урайская  
школа-интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья»  
от « 31 » 08 2023 г. № 381

**Адаптированная рабочая  
программа по учебному предмету  
Домоводство  
5б класс  
на 2023/2024 учебный год**

Составитель: Решетникова Т.Е.,  
учитель

г.Урай, 2023 г.

## 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, Федеральной 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.

### **Основные задачи:**

- Формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами,
- освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок,
- овладение приемами уборки помещения и территории, уход 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**

Рабочая программа в 5 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю), 34 учебные недели.

#### Описание места учебного предмета в учебном плане:

Предметная область	Учебный предмет	Число учебных часов в неделю
Окружающий мир	Домоводство	3
Всего за год:		102

#### Планируемые предметные результаты.

- 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.
- Умение принимать посильное участие в повседневных делах дома и в школе.
- Умение выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с уборкой, уходом за вещами, участием в покупке продуктов и приготовлением пищи и др.
- Умение выполнять работу качественно, в установленный промежуток времени и оценивать полученный результат, радоваться достижениям.
- Умение взаимодействовать с окружающими людьми в соответствии с общепринятыми нормами поведения, в доступной форме оказывать поддержку и взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать и эмоционально реагировать на различные ситуации дома и в школе.

#### Содержание учебного предмета

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Покупки», «Обращение с кухонным инвентарем», «Приготовление пищи», «Уход за вещами», «Уборка помещения и территории».

##### Покупки.

Виды магазинов, товар. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. 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, получение чека и сдачи.

##### Обращение с кухонным инвентарем.

Посуда, ее виды. Предметы чайной посуды для сервировки стола, кухонная посуда для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Кухонные принадлежности (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг, половник, лопаточка, пресс для чеснока, открывалка и др.). Узнавание (различение) видов посуды. Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, намывание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка. Знакомство с бытовыми приборами. Различение бытовых приборов по назначению (электрический чайник, электрическая плита, холодильник, микроволновая печь). Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором. Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором.

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

### **Приготовление пищи.**

Знакомство с правилами 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 тёрке. Раскатывание теста. Перемешивание продуктов ложкой (венчиком, миксером, блендером).

Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. 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.

### **Уход за вещами**

*Знакомство с видами стирки. Ручная стирка.* Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. 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.* Знакомство со стиральной машиной. 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. Закладывание и вынимание белья из машины. Соблюдение последовательности действий при машинной стирке: сортировка белья перед стиркой, закладывание белья, закрывание дверцы машины, насыпание порошка, 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». Уход за обувью. Соблюдение последовательности действий при мытье обуви: намачивание и отжимание тряпки, протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой.

### **Уборка помещения и территории**

Вытирание поверхности мебели. Соблюдение последовательности действий при вытирании поверхностей мебели: наполнение таза водой, приготовление тряпок, добавление моющего средства в воду, уборка предметов с поверхности, вытирание предметов интерьера, 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. 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.

Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев. Уборка снега: сгребание, перебрасывание снега.

и кухонное белье.

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

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Баряева Л.В., Бойков Д.И., Липакова В.И. «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью».
2. В.В. Воронкова, И.В. Коломыткина. Букварь. – 6-е изд., Москва, «Просвещение» 2014.
3. Т.С. Резниченко. Занимательный букварь. М. «Гном и Д», 2009.
4. Т.С. Резниченко. Комплект рабочих тетрадей к «Занимательному букварю» в 4 частях. М. «Гном и Д», 2009.
5. Э.В. Якубовская. Рабочая тетрадь по русскому для учащихся 2 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида в 2-х частях. «Читай, думай, пиши». – 2-е издание; Москва, «Просвещение» 2014.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Колич. часов	Дата проведения		Формируемые представления	Содержание, основные виды деятельности
			план	факт		
<b>Кухонный инвентарь.</b>						
1 2 3 4	Обращение с кухонным инвентарем. Виды посуды. Чайная посуда. Сервировка стола.	4	05.09. 06.09. 07.09. 12.09.		Повторение чайной посуды: блюдо, чашка, ложка, вилка, нож. Ее различение и нахождение среди другой посуды. Переключает взгляд с одного предмета на другой, фиксирует взгляд на демонстрируемом предмете	Беседа, рассматривание сюжетных картинок, инструктаж по технике безопасности, раскрашивание чайной посуды, обведение по точкам, дидактическая игра «Выбери чайную посуду»
5 6 7 8 9 10 11 12	Кухонная посуда. Кухонные принадлежности. Посуда. Чистая и грязная посуда. Мытье и сушка посуды.	8	13.09. 14.09. 19.09. 20.09. 21.09. 26.09. 27.09. 28.09.		Узнавание, название и показывание предметов кухонной принадлежности (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг, половник, лопаточка, пресс для чеснока, открывалка и др.). Знание их назначения, выполнение действий с каждым предметом.	Игровой момент, просмотр презентации, рассматривание иллюстраций, дидактические игры «Для чего нужно» «Покажи и расскажи». Выполнение практических действий с кухонными принадлежностями. Инструктаж по технике безопасности. Дидактические игры «Для чего нужно», «Покажи и расскажи», «Наведи порядок». Практическая работа «Накрой стол для чая»
13 14 15	<b>Приготовление пищи.</b> Правила гигиены при приготовлении пищи. Соленое тесто.	3	03.10. 04.10. 05.10.		Повторение и закрепление знаний учащихся о процессах мытья и сушки посуды, значении этих видов деятельности. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды:	Просмотр мультфильма «Федорино горе», беседа, объяснение по инструкционной карте последовательности действий при мытье и сушке посуды, практические действия по мытью и сушке посуды. Дидактическая игра

					очищение посуды от остатков пищи, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.	«Определи последовательность действий по схеме»
16 17 18 19 20 21 22 23	<b>Уход за вещами.</b> Ручная стирка. Чистка вещей. Уход за обувью.	8	10.10. 11.10. 12.10. 17.10. 18.10. 19.10. 24.10 25.10.		Закрепление алгоритма 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. Уточнение и расширение представлений о различных видах моющих средств.	Стирка», «Разложи белье для стирки», отработка отдельных действий (наполнение емкости водой, полоскание белья, выжимание белья, вывешивание белья на просушку), практическая работа - ручная стирка.
<b>Уборка помещения и территории.</b>						
24 25 26 27 28 29	Инвентарь для уборки помещения. Практическая работа «Мытье парт и стульчиков». Инвентарь для уборки территории. Практическая работа «Подметание территории».	6	26.10. 07.11. 08.11. 09.11. 14.11. 15.11.		Закрепление знаний об инструментах для уборки бытового мусора (тачка, лейка, метла, грабли). Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев на пришкольном участке.	Просмотр презентации «Инструменты для уборки», показ, рассматривание инструмента, картинок, раскрашивание, игровые упражнения «Выбери инструмент», «Что нужно для работы?», ознакомление с алгоритмом работы по уборке территории, практическая работа.
<b>Покупки.</b>						
30 31 32 33	Экскурсия в продуктовый магазин. Виды отделов в магазине. Виды товаров. Правила поведения в общественных местах.	4	16.11. 21.11. 22.11. 23.11.		Закрепление знаний учащихся о магазине: отделы, работники. Виды товара. Повторение правил дорожного движения, поведения в общественных местах.	Экскурсия в магазин, наблюдение, беседа. Просмотр слайдов.
<b>Бытовые приборы.</b>						

34	Бытовые приборы.	8	28.11.		Расширение представлений учащихся о бытовых приборах (электроплита, холодильник, микроволновая печь, электрочайник), выполнение практических действий с каждым электроприбором. Повторение правил техники безопасности при пользовании электробытовыми приборами.	Просмотр презентации «Бытовые приборы», изучение натуральных бытовых приборов (холодильника, электроплиты, электрочайника, микроволновой печи), практические действия по включению и выключению бытовых электроприборов, работа по инструкционной карте, практические действия, дидактическая игра «Узнай, покажи и назови», игровые упражнения по закреплению правил техники безопасности при работе с бытовыми приборами.	
35	Электроплита.		29.11.				
36	Холодильник.		30.11.				
37	Микроволновая печь.		05.12.				
38	Электрочайник.		06.12.				
39	Правила безопасности.		07.12.				
40	Д/игра «Узнай, покажи и назови».		12.12.				
41	Д/игра «Четвертый лишний».	13.12.					
42	Способы обработки продуктов.	4	14.12.		Знакомство учащихся со способами обработки продуктов (мытьё, чистка). Соблюдение техники безопасности.	Работа с таблицей по технике безопасности, показ, объяснение, практические действия учащихся.	
43	Отработка практических навыков.		19.12.				
44	Техника безопасности.		20.12.				
45			21.12.				
46	Натираание продуктов на терке.	4	26.12.		Закрепление правил техники безопасности при работе с инструментами. Формирование навыка намазывания масла на хлеб с помощью ножа, вилки, ложки. Воспитание аккуратности и самостоятельности. Поддержание чистоты рабочего места в процессе работы.	Показ презентации «Бутерброды - своими руками», рассматривание иллюстраций, дидактическая игра «Я начну, а ты закончи» на запоминание правил техники безопасности.	
47	Намазывание масла на хлеб.		27.12.				
48	Приготовление бутербродов.		28.12.				
49	Приготовление салатов (виды салатов).		09.01.				
<b>Одежда.</b>							
50	Одежда.	8	10.01.		Повторение видов одежды с последующим обобщением, способами ухода за одеждой. Соотнесение слов и предметов,	Просмотр презентации, дидактические игры «Узнай, назови и покажи», «Почини одежду», работа по таблице уход за одеждой украшение	
51	Виды одежды.		11.01.				
52	Назначение.		16.01.				
53	Уход.		17.01.				
54	Д/игра «Узнай, назови и покажи».		18.01.				
55	Застегивание пуговиц,		23.01.				
56	молнии на одежде.		24.01.				
57		25.01.					

	Складывание одежды. Д/игра «Глажение одежды и белья».				нахождение их на картинках, правильное название. Соблюдение последовательности действий при глажении белья.	одежды, упражнения на развитие мелкой моторики «Застегни молнии, пуговицы на одежде»
58 59 60 61 62 63	«Оденем кукол»; «Нарядная кукла»; «Украшаем юбочку»; «Рисуем брюки»; «Зимняя одежда»; «Летняя одежда».	6	.30.01. 31.01. 01.02. 06.02. 07.02. 08.02.		Умение соблюдать последовательность действий при работе с красками, при изготовлении аппликации.	аппликация из заготовок на шаблон куклы; раскрашиваем заготовку.
<b>Мебель и уборка помещения.</b>						
64 65 66 67 68 69 70 71 72 73	Уборка помещения. Инструменты, необходимые для уборки помещения. Последовательность действий при подметании пола. Шкаф для куклы. Стол, рисуем стол. Стул. Кровать. Загадки, поговорки. Генеральная уборка в классе.	10	13.02. 14.02. 15.02. 20.02. 21.02. 22.02. 27.02. 28.02. 29.02. 05.03.		Знакомство с инструментами для подметания пола. Отработка навыков по сметанию 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.	Загадывание загадок, игровое упражнение «Выбери нужный инструмент», просмотр презентации, изучение и закрепление алгоритма действий при подметании пола, практическая деятельность.
74 75 76 77 78 79 80 81	Дежурство. Дежурство по столовой. По классу. Накрывание на полдник. Пылесос. Подготовка пылесоса к работе. Чистка пылесоса. Чистка ковра.	8	06.03. 07.03. 12.03. 13.03. 14.03. 19.03. 20.03. 21.03.		Формирование умения дежурить в разных областях. 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	Просмотр Загадывание загадки, изучение пылесоса (части, их назначение, алгоритм действий при чистке поверхности пылесосом) последовательное выполнение действий при работе с пылесосом, практическая деятельность учащихся презентации.

					кнопки; вынимание вилки из розетки), отсоединение съемных деталей пылесоса.	
82 83 84 85 86 87 88	<b>Покупки.</b> Виды товара. Правила дорожного движения. Поведение в общественных местах. Формирование навыков покупки товара в магазине: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, оплата товара, получение чека и сдачи. Сюжетно – ролевая игра «Магазин».	7	02.04. 03.04. 04.04. 09.04. 10.04. 11.04. 16.04.		Закрепление и расширений знаний учащихся о магазинах: отделы, работники. Виды товара. Повторение правил дорожного движения, поведения в общественных местах. Формирование навыков покупки товара в магазине: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, оплата товара, получение чека и сдачи.	Экскурсия в магазин, наблюдение, беседа, отработка практических действий, сюжетно – ролевая игра «Магазин».
89 90 91 92 93 94 95 96	<b>Обращение с кухонным инвентарем.</b> Д/игра «Накроем на стол». Сервировка стола. Посуда. Виды посуды. Классификация посуды. Мытье посуды. Обобщающий урок.	8	17.04. 18.04. 23.04. 24.04. 25.04. 02.05. 07.05. 08.05.		Обучение накрыванию на стол. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола. Соблюдение последовательности действий при сервировке стола: накрывание стола скатертью, расставление посуды, раскладывание столовых приборов, раскладывание салфеток.	Просмотр презентации, знакомство с алгоритмом, показ, объяснение.
<b>Уборка территории на пришкольном участке.</b>						
97 98 99 100 101 102	Экскурсия на пришкольный участок. Инструменты. Виды инструментов. Техника безопасности. Подметание территории. Полив цветов.	6	14.05. 15.05. 16.05. 21.05. 22.05. 23.05.		Инструменты для уборки бытового мусора (тачка, лейка, метла, грабли). Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев на пришкольном участке.	Просмотр презентации «Инструменты для уборки», показ, рассматривание инструмента, картинок, раскрашивание, игровые упражнения «Выбери инструмент», «Что нужно для работы?».
	<b>Итого: 102 ч.</b>					