

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Лицей им. Г. Ф. Атякшева»**

Приложение к
Адаптированной основной образовательной программе
среднего общего образования
(приказ от 20.12.2023 № 9)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Домоводство» 5 класс

Плюснина Юлия Александровна, учитель

Радостева Наталья Степановна, учитель

Югорск, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по домоводству разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью и на основе примерной государственной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией И.М. Бгажноковой. М.,

Цели: формировать навыки социального общежития, нравственного поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме.

Задачи: формирование бытовых умений и навыков, необходимых для самостоятельной жизни, формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, формирование модели безопасного поведения в условия повседневной жизни и в различных опасных ситуациях; воспитание позитивных качеств личности, мировоззрения, нравственных убеждений и эстетической культуры; развитие памяти; внимания; эмоционально- волевых качеств, трудоспособности.

Общая характеристика программы.

Наблюдение и опыт изучения социальной адаптации учащихся со сложной структурой дефекта показывает большие трудности в их приспособлении к самостоятельной практической жизни.

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.

Настоящая программа по домоводству составлена для учащихся 5 класса с учетом их возрастных и психофизических особенностей, уровнем их знаний и умений, полученных в начальной школе. Все дети характеризуются усложненным комплексным нарушением физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Материал программы расположен по блокам, по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Закладывается систематизация программного материала по предмету. На занятиях по домоводству следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной речи, для практического применения знаний, умений и навыков. На всех этапах занятий необходимо приучать повторять за учителем полную и развёрнутую фразу, отвечать полным ответом. В поле зрения учителя должно находиться развитие диалогической речи учащихся. С этой целью используются различные этапы занятия, в ходе которых учащиеся вовлекаются в беседу.

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. Например, на занятиях по теме «Питание», экскурсиях при изучении раздела «Транспорт» целесообразно вспомнить правила культуры поведения. Повторение учебного материала должно быть элементом каждого занятия. Ситуации следует обыгрывать с детьми в классе с целью закрепления полученной информации, формирования у них разнообразных умений и навыков.

Программа предполагает, что у обучающихся со сложной структурой дефекта должно вырабатываться эмоциональное отношение к общественному окружению, путём развития и воспитания положительных эмоций, правильных отношений с людьми.

Цель данной программы: специальное обучение учащихся со сложной структурой дефекта навыкам общения, формирование у каждого ребёнка максимального возможного уровня самостоятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно индивидуальному учебному плану обучающегося по АООП для детей с умственной отсталостью (вариант 2) на изучение домоводство в 5 классе отводится 2 часа в неделю (всего 68 уроков в учебный год).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Средством достижения этих результатов служит учебный материал и задания учебника, обеспечивающие 2-ю линию развития – умение определять своё отношение к миру.

Предметные результаты:

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант D) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Знания и умения, которыми должен овладеть обучающийся

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.

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, др.
- Умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне, др.
- 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.

5. Содержание учебного предмета

Покупки.

Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. 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, 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 и др.). 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 и др.). 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.

Приготовление блюда.

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 тёрке. 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 таймером 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.

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 территории.

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

6. Тематическое планирование предмета

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся
1	Правила личной гигиены.	Знать правила личной гигиены
2	Правила личной гигиены.	Знать правила личной гигиены
3	Личные вещи.	Знать основные гигиенические и индивидуальные правила пользования вещами
4	Личные вещи.	Знать основные гигиенические и индивидуальные правила пользования вещами
5	Гигиена зрения, слуха и чтения.	Знать, как правильно следить за гигиеной зрения и слуха
6	Гигиена зрения, слуха и чтения.	Знать, как правильно следить за гигиеной зрения и слуха
7	Практическая работа по теме	Знать основные ежедневные гигиенические процедуры по уходу за телом
8	Практическая работа по теме	Знать основные ежедневные гигиенические процедуры по уходу за телом
9	О вреде курения, алкоголя.	Знать о вредных привычках
10	О вреде курения, алкоголя.	Знать о вредных привычках
11	Виды одежды и головных уборов.	Знать правила хранения белья в шкафах, комодах, корзинах
12	Виды одежды и головных уборов.	Знать правила хранения белья в шкафах, комодах, корзинах
13	Уход за одеждой и головным убором	Знать правила ухода за одеждой. Уметь правильно стирать бельё (ручная)
14	Уход за одеждой и головным убором	Знать правила стирки белья (машинная), уметь обращаться со стиральной машиной

15	Виды обуви, уход.	Иметь представление о видах обуви, правила ухода за обувью
16	Виды обуви, уход.	Уметь правильно приобретать обувь и ухаживать за обувью
17	Практическая работа по теме.	Обобщить пройденные знания и умения
18	Практическая работа по теме.	Обобщить пройденные знания и умения
19	Осанка при ходьбе, сидя, стоя.	Знать, как правильно следить за осанкой при ходьбе, сидя и стоя
20	Осанка при ходьбе, сидя, стоя.	Знать, как правильно следить за осанкой при ходьбе, сидя и стоя
21	Формы обращения к старшим и сверстникам.	Иметь представление о нравственных правилах, культура поведения в разных ситуациях
22	Формы обращения к старшим и сверстникам.	Иметь представление о нравственных правилах, культура поведения в разных ситуациях
23	Формы обращения с просьбой, вопросом.	Знать правила обращения и знакомства с незнакомыми людьми
24	Формы обращения с просьбой, вопросом.	Уметь правильно выражать благодарность
25	Поведение за столом.	Знать правила поведения за столом.
26	Поведение за столом.	Знать правила поведения за столом.
27	Состав семьи учащегося	Знать членов своей семьи
28	Состав семьи учащегося	Иметь представление о семейных праздниках. Знать основные правила этикета гостеприимства
29	Взаимоотношения между членами семьи.	Знать основные правила приема гостей
30	Взаимоотношения между членами семьи.	Уметь правильно выражать благодарность
31	Продукты питания.	Иметь представление о значении продуктов питания для здоровья человека и о режиме питания
32	Продукты питания.	Иметь представление о значении продуктов питания для здоровья человека и о режиме питания
33	Место приготовления пищи, оборудование.	Знать основные правила пользования газовыми приборами, уметь проанализировать опасные ситуации
34	Место приготовления пищи, оборудование.	Знать основные правила пользования газовыми приборами, уметь проанализировать опасные ситуации
35	Завтрак. Приготовление бутербродов.	Уметь самостоятельно приготовить бутерброд
36	Завтрак. Приготовление бутербродов.	Уметь самостоятельно приготовить бутерброд
37	Нарезка хлеба. Приготовление салата.	Уметь самостоятельно приготовить салат
38	Нарезка хлеба. Приготовление салата.	Уметь самостоятельно приготовить салат
39	Приготовление блюд из яиц.	Уметь самостоятельно приготовить блюда из яиц
40	Приготовление блюд из яиц.	Уметь самостоятельно приготовить блюда из

		яиц
41	Правила заваривания чая.	Уметь самостоятельно заваривать чай
42	Правила заваривания чая.	Уметь самостоятельно заваривать чай
43	Сервировка стола к завтраку.	Иметь представление о сервировки стола знать предметы для сервировки стола
44	Сервировка стола к завтраку.	Иметь представление о сервировки стола знать предметы для сервировки стола
45	Практическое занятие по теме.	Обобщить пройденные знания и умения
46	Практическое занятие по теме.	Обобщить пройденные знания и умения
47	Виды жилых помещений.	Уметь различать жилые комнаты, знать назначение жилых комнат
48	Виды жилых помещений.	Иметь представление о нежилых комнатах
49	Жилой дом, интернатские помещения.	Уметь различать жилые комнаты, знать назначение жилых комнат
50	Жилой дом, интернатские помещения.	Уметь различать жилые комнаты, знать назначение жилых комнат
51	Почтовый адрес дома	Уметь пользоваться почтовым ящиком, домофоном
52	Почтовый адрес дома	Уметь пользоваться почтовым ящиком, домофоном
53	Виды транспортных средств.	Знать виды транспортных средств
54	Виды транспортных средств.	Знать виды общественных транспортных средств
55	Проезд в школу.	Знать, как добираться до школы
56	Проезд в школу.	Знать безопасный путь в школу
57	Поведение в транспорте, на улице.	Знать правила поведения в общественных местах.
58	Поведение в транспорте, на улице.	Знать правила поведения в общественных местах.
59	Экскурсия по соблюдению ПДД.	Обобщить пройденные знания и умения
60	Экскурсия по соблюдению ПДД.	Обобщить пройденные знания и умения
61	Основные виды магазинов	Знать виды магазинов
62	Основные виды магазинов	Знать виды магазинов
63	Виды отделов в магазинах	Знать отделы магазинов
64	Виды отделов в магазинах	Знать отделы магазинов
65	Специализированные магазины.	Знать специализированные магазины
66	Специализированные магазины.	Знать специализированные магазины
67	Обобщение и систематизация знаний	
68	Обобщение и систематизация знаний	

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Научно-популярные и художественные книги для чтения, в соответствии с основным содержанием обучения.
2. Учебные пособия для обучающихся:
 - Карточки-задания,
 - Тесты
 - Перфокарты.
 - 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.
 - Кроссворды
3. Методические пособия для учителя:
 - Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика)
 - Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А. Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
 - Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 192 с. – (Коррекционная школа).
 - Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. – М.: АРКТИ, 2002. – 79 с. (Методическая библиотека).
 - Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 79 с.: ил.
 - Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 576с.: ил.