

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 01 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБОУ «Граховская  
СОШ им. А.В. Марченко»  
Приказ № 103 от 30.08.2024 г.  
\_\_\_\_\_ Т. Л. Петрова

Рабочая программа для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по  
предмету «Домоводство»  
5 класс – 6 класс  
(Вариант 2)

Село Грахово, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

В основу разработки данной программы положены следующие нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, 13);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
5. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса.

Обучение обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР 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 ребенка от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах.

Цель обучения - 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 помещения и территории, уходу за вещами.

Освоенные действия ребенок может в последующем 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: "Покупки", "Уход за вещами", "Обращение с кухонным инвентарем", "Приготовление пищи", "Уборка помещений и территории".

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В Федеральном компоненте государственного стандарта Домоводство обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение в 5 классе отведено 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели, в 6 классе – 170 часов, 7 часов в неделю, 34 учебные недели.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

## Основное содержание учебного предмета

### 1. Раздел "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.

### 2. Раздел "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.

### 3. Раздел "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.

#### 4. Раздел "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.

#### 5. Раздел "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.

### Тематическое планирование 5 класс – 102 часа

	Тема уроков	Количество часов
<b>Уборка помещения</b>		
1.	Правила поведения на уроке и на перемене	1
2.	Обязанности дежурного по классу	1
3.	Дежурство по классу	1
4.	Уборка предметов с поверхности	2
5.	Вытирание поверхности мебели	2
6.	Вытирание предметов интерьера	2
7.	Раскладывание предметов интерьера по местам	2
8.	Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели	2
9.	Уборка пола. Сметание мусора на полу в определенное место	2
10.	Заметание мусора на совок	1
11.	Соблюдение последовательности действий при подметании пола	2
12.	Дежурство по столовой	2
13.	Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора	3
14.	Мытье пола. Правила безопасной работы при мытье пола	2
15.	Соблюдение последовательности действий при мытье пола	2
16.	Итоговый урок	1
<b>Уборка территории</b>		
17.	Правила безопасной работы при уборке территории	1
18.	Уборочный инвентарь	2
19.	Хранение уборочного инвентаря	1
20.	Уборка снега	3
<b>Уход за вещами</b>		
21.	Ручная стирка	1
22.	Правила безопасной работы при ручной стирке.	1

23.	Наполнение емкости водой	1
24.	Выбор моющего средства. Правила безопасной работы с моющими средствами	1
25.	Замачивание белья	1
26.	Застирывание белья. Полоскание белья	1
27.	Выжимание белья. Вывешивание белья на просушку	1
28.	Складывание сухого белья	1
29.	Складывание одежды, белья в шкафу	1
30.	Уход за обувью	1
31.	Соблюдение последовательности действий при мытье обуви	1
32.	Просушивание обуви	1
33.	Итоговый урок	1
<b>Жилище</b>		
34.	Различение предметов посуды для сервировки стола	1
35.	Различение предметов посуды для приготовления пищи	1
36.	Различение кухонных принадлежностей	2
37.	Различение чистой и грязной посуды	1
38.	Моющие средства для мытья посуды	2
39.	Правила безопасной работы с моющими средствами.	1
40.	Замачивание посуды	1
41.	Чистка посуды	2
42.	Ополаскивание посуды	1
43.	Сушка посуды	1
44.	Соблюдение алгоритма действий при мытье и сушке посуды	3
45.	Хранение посуды	2
46.	Выбор посуды и столовых приборов	1
47.	Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола	2
48.	Соблюдение алгоритма действий при сервировке стола	2
49.	Сервировка стола к завтраку	1
50.	Сервировка стола к обеду	1
51.	Сервировка стола к ужину	1
52.	Практические работы	3
53.	Итоговый урок	1
<b>Приготовление пищи</b>		
54.	Правила гигиены при приготовлении пищи	1
55.	Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда	1
56.	Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда	1
57.	Обработка продуктов	1
58.	Мытье продуктов	1
59.	Заваривание чая	2
60.	Нарезка хлеба	2
61.	Нарезка гастрономических продуктов	2
62.	Простые открытые бутерброды	2
63.	Закрытые бутерброды	2
64.	Горячие бутерброды	2
65.	Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи	1
66.	Правила гигиены при приготовлении пищи	1
<b>Покупки</b>		
67.	Планирование покупок	1
68.	Правила поведения в магазине	2
69.	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др.	1
70.	Складывание покупок в сумку Раскладывание продуктов в места хранения	1
71.	Экскурсия в магазин	1

72.	Обобщающий урок	1
-----	-----------------	---

**6 класс - 170 часов**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Организация питания в семье, кулинарные рецепты</b>		
1.	История хлеба	2 ч.
2.	Русский хлеб и его разновидности.	1 ч.
3.	Блюда из хлеба на завтрак, обед, ужин.	3 ч.
4.	Виды бутербродов	4 ч.
5.	Практические работы	4 ч.
6.	Соль, ее назначение	2 ч.
7.	Сахар, его польза и вред.	3 ч.
8.	Виды пряностей и приправ в пище.	2 ч.
9.	Ежедневное меню	4 ч.
10.	Завтраки	1 ч.
11.	Блюда из яиц (яичницы, омлеты).	4 ч.
12.	Напитки для завтрака (соки, чай, кофе).	4 ч.
13.	Блюда из круп	5 ч.
14.	Сервировка стола к завтраку	1 ч.
<b>Личная гигиена</b>		
15.	Понятие о здоровом образе жизни	2 ч.
16.	Гигиенические средства по уходу за кожей, волосами	2 ч.
17.	Косметические средства для молодых людей	2 ч.
18.	Гигиенические уголки в доме, их оборудование	2 ч.
19.	Практические работы	2 ч.
<b>Организация питания в семье, кулинарные рецепты</b>		
20.	Сан.- гигиенические требования к процессу приготовления пищи.	2 ч.
21.	Праздник в доме	2 ч.
22.	Приглашение на праздник	1 ч.
23.	Подготовка дома (квартиры) к приему гостей	2 ч.
24.	Дизайн праздничного дома	2 ч.
25.	Этикетные правила приема гостей.	2 ч.
26.	Праздничная кулинария	2 ч.
27.	Салаты для праздничного стола.	4 ч.
28.	Горячие блюда	4 ч.
29.	Изготовление подарков своими руками к празднику	4 ч.
30.	Сервировка праздничного стола.	2 ч.
31.	Практические занятия	3 ч.
<b>Ремонтные работы в доме</b>		
32.	Виды ремонта в доме	2 ч.
33.	Косметический ремонт	1 ч.
34.	Текущий ремонт	1 ч.
35.	Подготовка помещений к ремонту	2 ч.
36.	Список инструментов и материалов	2 ч.
37.	Закупка необходимых материалов и инструментов	2 ч.
38.	Обновление потолков (правила, практические приемы).	2 ч.
39.	Краски для ремонта окон, дверей, пола	2 ч.
40.	Оклеивание стен обоями	2 ч.
41.	Практические работы	3 ч.
<b>Организация питания в семье, кулинарные рецепты</b>		

42.	Обеденное меню	2 ч.
43.	Стоимость продуктов для приготовления обеда	4 ч.
44.	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	4 ч.
45.	Супы (виды, способы приготовления).	5 ч.
46.	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	2 ч.
47.	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	4 ч.
48.	Овощные салаты	5 ч.
49.	Практические работы	5 ч.
<b>Организация досуга</b>		
50.	Отдых и досуг	2 ч.
51.	Любимые занятия	2 ч.
52.	Игры с младшими детьми	2 ч.
53.	Организация досуга в семье	2 ч.
54.	Практические работы	2 ч.
<b>Организация питания в семье, кулинарные рецепты</b>		
55.	Меню на ужин	1 ч.
56.	Стоимость и расчет основных продуктов	2 ч.
57.	Холодный и горячий ужин (меню, способы их приготовления)	2 ч.
58.	Приготовление макарон. Отварные, запеканка, суп-лапша.	3 ч.
59.	Блюда из творога (запеканка, сырники)	2 ч.
60.	Блюда из картофеля (пюре, драники, картофельные котлеты)	3 ч.
61.	Напитки к ужину	2 ч.
62.	Экономная кулинария для ужина	5 ч.
63.	Сервировка стола к ужину	4 ч.
64.	Практические работы	4 ч.
65.	Итоговый урок	2 ч.



## **Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению**

изображения (картинки, фото,) предметов посуды, кухонной мебели; продуктов питания, уборочного инвентаря, бытовой техники;

- демонстрационный материал, составленный 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, пылесос);

- магнитная доска;

- уборочный инвентарь грабли, лейки и др.