



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 76» г. Красноярск**

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 96, тел.: (391) 217-99-17,  
e-mail: [sch76@mailkrsk.ru](mailto:sch76@mailkrsk.ru)

Согласовано на заседании

Утверждено 01.09.2023

ППк МАОУ СШ №76

Пр.01-04-954\1

Протокол № 26

Директор \_\_\_\_\_ О.Н. Гурина

От « 31 » августа 2023г.

**Рабочая программа  
учебного предмета**

**«ДОМОВОДСТВО»**

**6 класс**

**для обучающегося с РАС и умеренной умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

Разработана  
учителем-дефектологом  
Штумпф Ю. Л.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- требованиями статьи 14,32 Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства Просвещения РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- учебным планом МАОУ СШ № 76 на 2023-2024 учебный год.

Программа рассчитана на 68 занятий (по 25 минут 2 раза в неделю).

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

Основные задачи реализации содержания учебного предмета:

- формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами;
- освоение действий по приготовлению пищи;
- осуществлению покупок;
- уборке помещения и территории;
- уходу за вещами, которые в последующем сможет применять как в быту, так и в последующей трудовой деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Обучение ребенка с умственной отсталостью ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. 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.

Обучение ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки школьников к самостоятельной жизни. 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. Для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большинстве случаев затруднено самостоятельное выполнение даже простых бытовых заданий. Однако, формирование у обучающихся четких алгоритмов выполнения действия, возможность использования различных адаптеров для бытовых приборов, дает возможность участия в данном виде деятельности индивидуально доступным образом,

что создает у обучающихся ощущения причастности к работе по дому и существенно повышает качество их жизни.

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

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя, своего «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие самостоятельности;
- наличие интереса к практической деятельности.

#### **Предметные результаты:**

овладение умениями выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома; уборкой помещений, с уходом за вещами, участие в покупке продуктов, в процессе приготовления пищи, в сервировке и уборке столов.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Покупки**

Основные задачи раздела: формировать понятие о местах и способах осуществления покупок.

Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине. Складывание покупок в сумку. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, оплата товара, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку.

#### **Обращение с кухонным инвентарем**

Основные задачи раздела: формирование умений обращения 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.

## **Приготовление пищи**

Основные задачи раздела: освоение простейших действий по приготовлению 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 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 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), мытьё 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**

Основные задачи раздела: формирование умений по уходу 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**

Основные задачи раздела: формирование умений по уборке помещения и обращения с уборочным инвентарем.

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.

## **Уборка территории**

Основные задачи раздела: формирование умений по уборке помещения и обращения с уборочным инвентарем.

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

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Виды деятельности	Кол. часов	Дата
<b>Покупки (8ч)</b>				
1	Я иду в магазин	Планирование покупок.	1	
2		Выбор места совершения покупок.	1	
3		Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др.	1	
4		Нахождение нужного товара в магазине.	1	
5	Делаю покупки	Складывание покупок в сумку.	1	
6		Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара.	1	
7		Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе.	1	
8		Раскладывание продуктов в места хранения.	1	
<b>Приготовление пищи (18ч)</b>				
9	Приготовление пищи	Приготовление пищи. Правила безопасности.	1	
10		Подготовка к приготовлению блюда.	1	
11		Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи.	1	
12	Выбор продуктов	Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда.	1	
13	Выбор инвентаря	Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда.	1	
14	Подготовим продукты	Обработка продуктов.	1	
15		Мытье продуктов.	1	
16		Мытье продуктов. Чистка овощей.	1	
17		Чистка овощей. Резание ножом.	1	

18		Нарезание продуктов (кубиками, кольцами, полукольцами).	1	
19		Натирание продуктов на тёрке.	1	
20		Перемешивание продуктов (ложкой, венчиком, миксером, блендером).	1	
21	Варим продукты	Соблюдение последовательности действий при варке продукта	1	
22		Соблюдение последовательности действий при варке яйца	1	
23	Жарим продукты	Соблюдение последовательности действий при жарке продукта	1	
24	Выпекаем	Раскатывание теста.	1	
25		Соблюдение последовательности действий при выпекании полуфабриката	1	
26		Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи.	1	
<b>Обращение с кухонным инвентарём (14ч)</b>				
27	Различение посуды	Обращение с посудой.	1	
28		Различение предметов посуды для сервировки стола	1	
29		Различение посуды для приготовления пищи		
30	Чистка посуды	Очищение остатков пищи с посуды.	1	
31		Протирание посуды губкой. Чистка посуды.	1	
32		Ополаскивание посуды. Сушка посуды.	1	
33-37	Сервировка стола	Выбор посуды и столовых приборов для сервировки стола	5	



38-42	Кухонный инвентарь	Различение кухонного инвентаря по его назначению, кухонные принадлежности, бытовая техника.	5	
43-47	Бытовые приборы	Различение бытовых приборов по назначению. Обращение с бытовыми приборами.	5	
48-52	Техника безопасности	Правила техники безопасности при пользовании электробытовым прибором.	5	
53-57	Электробытовые приборы	Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором.	5	
58	Моем посуду	Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды.	1	
59	Моем посуду	Мытье бытовых приборов. Хранение посуды и бытовых приборов.	1	

60	Сервировка стола	Выбор посуды и столовых приборов. Раскладывание столовых приборов и посуды.	1	
<b>Уход за вещами (50ч)</b>				
61	Ручная стирка	Ручная стирка: наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства.	1	
62		Ручная стирка. Замачивание белья.	1	
63		Ручная стирка. Полоскание белья.	1	
64	Машинная стирка	Машинная стирка: различение составных частей стиральной машины.	1	
65		Сортировка белья перед стиркой. Закладывание и вынимание белья из машины.	1	
66-70	Складываем бельё	Складывание белья и одежды.	3	
71-73	Чистим одежду	Чистка одежды.	3	
74-76	Гладим бельё	Глажка белья: различение составных частей утюга, знание их назначения.	3	
77	Складываем бельё	Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на «плечики». Чистка одежды.	1	
78	Чистим обувь	Соблюдение последовательности действий при мытье обуви.	1	
79		Просушивание обуви	1	
<b>Уборка территории (8ч)</b>				

80	Уборка территории	Уборка бытового мусора.	1	
81		Уборка на территории. Правила поведения на улице.	1	
82-84	Уборка снега	Стребание снега.	3	
85-87	Уборочный инвентарь	Уход за уборочным инвентарем.	3	
<b>Уборка помещения (15ч)</b>				
88	Вытираем мебель	Уборка мебели. Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора.	1	
89		Уборка мебели. Вытирание поверхности мебели.	1	
90	Подметаем пол	Подметание пола: сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок.	1	
91		Выполнение последовательности действий при подметании пола.	1	
92-93	Моем пол	Мытье пола: соблюдение последовательности действий при мытье пола.	2	
94-97	Моем окно	Мытье стекла (окна, зеркала).		
		Соблюдение последовательности действий при мытье окна.	1	
98-100	Уборка пылесосом	Уборка пылесосом: различение основных частей пылесоса. Подготовка пылесоса к работе. Чистка поверхности пылесосом.	1	

101				
102				
<b>ИТОГО: 68ч</b>				

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

- 1) кабинет для занятий;
- 2) специальные учебники;
- 3) возможность использования ноутбука из кабинета с выходом в Интернет;
- 4) дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) предметов посуды, кухонной мебели, продуктов питания, уборочного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами учебной программы; изображения алгоритмов рецептуры и приготовления блюд, стирки белья и др.;
- 5) оборудование: кухонная мебель, кухонная посуда (кастрюли, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), тазики, уборочный инвентарь (тjпки, грабли), лейки и др.