

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья»**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом  
совете ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»  
протокол № \_\_\_\_\_, от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГКОУ УР «СОШ 5 с ОВЗ»  
О.Г.Овечкина . \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Адаптированная рабочая программа  
Домоводство  
для учащихся с умеренной, тяжелой или глубокой  
умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями), тяжелыми множественными  
нарушениями развития (ТМНР). (2 вариант)**

**3 ТМНР класс**

Составитель программы  
Домбаева Наталья Константиновна  
Первая категория

Сарапул  
2024

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа «Домоводство» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 года регистрационный № 35850);

- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства просвещения Р.Ф. от 24 ноября 2022. №1026);

- СанПиН Санитарно – эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Уставом ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ».

ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, федеральной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (далее — ФАОП вариант 2).

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Домоводство" предметной области "Окружающий мир" соответствует базисному учебному плану образовательного учреждения, в 3 ТМНР классе изучается по два часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов.

Программа составлена с учетом индивидуальных, психологических особенностей обучающихся, а также с учетом развития познавательной активности.

Содержание учебного предмета для обучающихся 3 класса дифференцировано, с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика в разных ситуациях взаимодействия, как с учителем, так и со сверстниками.

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 ребёнка 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".

В учебном плане предмет представлен с 3 по 13 год обучения.

**Материально-техническое оснащение учебного предмета "Домоводство" предусматривает:**

*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.

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

### **Содержание учебного предмета "Домоводство" с 3 по 13 класс**

**Содержание учебного предмета "Домоводство"** представлено следующими разделами: "Покупки", "Уход за вещами", "Обращение с кухонным инвентарем", "Приготовление пищи", "Уборка помещений и территории".

*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.

*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.

#### *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 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 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.

#### *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, протираание обуви влажной тряпкой, протираание 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.

#### *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.

### **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.

### Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты (в соответствии с ФГОС)
<b><i>Раздел "Покупки".</i></b>			
1	Планирование покупок.	1	Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома.
2	Выбор места совершения покупок.	1	
3	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы.	1	
4	Нахождение нужного товара в магазине.	1	
5	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.	1	
6	Раскладывание продуктов в места хранения.	1	
<b><i>Раздел "Обращение с кухонным инвентарем".</i></b>			
7	Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож), для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож).	1	Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома: умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, сервировка стола; умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой работа на кухне; соблюдая правила безопасности.
8	Очищение остатков пищи с посуды.	1	
9	Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намывание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.	2	
10	Хранение посуды.	1	
11	Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов.	2	
12	Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола.	2	
13	Соблюдение последовательности действий при сервировке стола: накрывание стола скатертью, расставление посуды,	2	

	раскладывание столовых приборов, раскладывание салфеток, расставление солонок и ваз, расставление блюд.		
<i><b>Раздел "Приготовление пищи".</b></i>			
14	Подготовка к приготовлению блюда.	1	Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома: умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, умение соблюдать технологические процессы в работа на кухне; умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения продуктов; соблюдая правила безопасности.
15	Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи.	1	
16	Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда.	1	
17	Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда.	1	
18	Обработка продуктов.	2	
19	Мытье продуктов.	2	
20	Чистка овощей.	2	
21	Резание ножом.	2	
22	Нарезание продуктов кубиками (кольцами, полукольцами).	2	
23	Натираание продуктов на тёрке.	2	
24	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.	2	
25	Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи.	1	
26	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.	2	
27	Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда: выбор продуктов (хлеб, колбаса, помидор, масло),	2	

	выбор кухонного инвентаря (тарелка, доска, нож), нарезание хлеба, нарезание колбасы, нарезание помидора, намазывание хлеба маслом, сборка бутерброда (хлеб с маслом, колбаса, помидор).		
28	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.	2	
<b>Раздел "Уход за вещами".</b>			
29	Ручная стирка. Наполнение емкости водой.	1	Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома: уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви; умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка. умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения домашних вещей, химических средств бытового назначения; умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.
30	Выбор моющего средства.	1	
31	Отмеривание необходимого количества моющего средства.	1	
32	Замачивание белья.	1	
33	Застирывание белья.	1	
34	Полоскание белья.	1	
35	Выжимание белья.	1	
36	Вывешивание белья на просушку.	1	
37	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.	1	
38	Складывание белья и одежды.	1	
39	Вывешивание одежды на "плечики".	1	
40	Чистка одежды.	1	
41	Уход за обувью.	1	
<b>Раздел "Уборка помещения и территории".</b>			
42	Уборка мебели.	1	

43	Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора.	1	<p>Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома:</p> <p>умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: уборка.</p> <p>умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения домашних вещей, химических средств бытового назначения;</p> <p>умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.</p>
44	Вытирание поверхности мебели.	1	
45	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.	1	
46	Уборка пола. Сметание мусора на полу в определенное место.	1	
47	Заметание мусора на совок.	1	
48	Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну.	1	
49	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.	1	
50	Уборка бытового мусора.	1	
51	Подметание территории.	1	
52	Сгребание травы и листьев.	1	
53	Уборка снега: сгребание, перебрасывание снега.	1	
54	Уход за уборочным инвентарем	1	
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

## **Список литературы**

1. Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).