

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75»

Рассмотрена на заседании МО учителей
классов для учащихся с ГУО
ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 07.06.2023 г. № 155/01 – 03

**Рабочая программа
учебного предмета
«Домоводство (самообслуживание)»**

(вариант 2)
обучающихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата

11 класс

Домоводство

11 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2 с НОДА).

Главная цель - повышение самостоятельности детей в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности.

Задачи изучения предмета «Домоводство»:

1. Формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами.
2. Освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок, уборке помещения и территории, уходу за вещами.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения заключается в его тесной взаимосвязи со всеми учебными предметами, особенно с предметами человек, речь и альтернативная коммуникация. В процессе обучения по предмету «Домоводство» 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.

Структура и содержание программы построена с учетом особенностей познавательной деятельности обучающихся. Концентрическое расположение материала, когда одна и та же тема изучается несколько лет, создает условие для постепенного наращивания сведений по теме (поэтапность), для постоянного повторения и углубления пройденного и отработка необходимых умений.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения**:

- наглядные;
- словесные;
- практические.
- игровые.

Формы организации учебной деятельности:

- групповые;
- коллективные;
- индивидуальное.

Используемые средства обучения:

- вербальные;
- визуальные;
- технические.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 238 часов в год (7 часов в неделю).

4. Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.	Умение точно описать сложившуюся проблему в области жизнеобеспечения.
		Способность определять допустимое и необходимое в еде, физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов.
2	Овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире.	Закрепляет навыки сдерживания импульсивного поведения и аффективных реакций. Проявляет терпение.
		Умение контролировать своё поведение в любых проблемных ситуациях.
3	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах.	Умение адекватно использовать принятые социальные ритуалы.
		Умение вступать в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью, социальным статусом собеседника.
		Умение отказаться от нежелательного контакта.
4	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Выполнение обещаний.
5	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, приветствие).
		Умение в ситуации конфликта найти путь его ненасильственного преодоления.
6	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному	Отказ от вредных привычек.

	отношению к материальным и духовным ценностям.	
--	--	--

Предметные результаты.

	Возможные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - гигиенические требования к жилому помещению; - инвентарь для уборки пола; - правила хранения инвентаря; - правила пользования инвентарем; - ТБ при работе с моющими и чистящими средствами; - виды уборки пола; - предметы и моющие средства для уборки пола; - алгоритм мытья пола; - алгоритм работы уборки с помощью пылесоса; - ковры и ковровые покрытия; - способы ухода за ковровыми покрытиями; - способы ухода за зеркалами; - виды сезонных работ на пришкольном участке; - виды знаков на ярлыке одежды; - приспособления и средства для ручной и машинной стирки; - составные части стиральной машины; - правила ухода за вещами; - приспособления и способы сушки белья; - предметы для глажения белья; - алгоритм действий при глажении белья; - средства для чистки утюга; - предметы для мелкого ремонта одежды; - предметы и средства для ухода за кожаной и резиновой обувью; - виды магазинов; - отделы продуктовых магазинов; - кухонную посуду, приборы и приспособления; - порядок мытья посуды; - правила безопасности на кухне; - основные части микроволновой печи; - основные части духового шкафа; - обработку продуктов для приготовления пищи; - алгоритм приготовления салатов; - правила гигиены при приготовлении пищи; - правила пользования электроприборами; - правила хранения полуфабрикатов; - режим питания; - виды питания; - первые и вторые блюда; - алгоритм приготовления супа; - алгоритм приготовления компота.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - производить сухую и влажную уборку помещений; - выполнять мытье стекол и зеркал; - выполнять мытье окон; - выполнять мытье и вытирание рамы и стекла;

- различать знаки на ярлыке одежды;
- замачивать белье для ручной стирки;
- сортировать белье перед стиркой;
- выбирать способ стирки вещей по ярлыку на одежде;
- соблюдать последовательность действий при ручной стирке;
- устанавливать программу и температурный режим стирки белья;
- пользоваться стиральной машиной;
- устанавливать температурный режим по ярлыку на одежде;
- пользоваться утюгом;
- выполнять чистку утюга;
- выполнять мелкий ремонт одежды;
- складывать белье и одежду в шкаф;
- подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению;
- пользоваться приспособлениями для ухода за обувью;
- пользоваться приспособлениями для ухода за одеждой;
- составлять меню на неделю;
- составлять список покупок;
- производить покупки в магазине;
- определять сроки годности продуктов;
- складывать покупки в пакет;
- готовить макаронные изделия;
- отваривать пельмени;
- разогревать еду в микроволновой печи;
- выполнять уход за духовым шкафом;
- выбирать продукты для салата;
- нарезать продукты для салата;
- заваривать какао;
- выбирать продукты для компота;
- сервировать стол.

5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Обращение с кухонным инвентарем.	Кухня. Правила уборки на кухне. Моющие средства для кухни. Кухонная посуда, приборы и приспособления. Правила мытья кухонных приборов. Электробытовые приборы на кухне.	27
2	Покупки.	Виды магазинов. Отделы магазина. Выбор продуктов. Срок годности продуктов. Взвешивание товаров. Оплата покупки. Места хранения покупок.	22
3	Уход за вещами.	Уход за одеждой. Ручная стирка. Выбор моющего средства. Машинная стирка. Сортировка белья перед стиркой. Закладывание и вынимание белья из машины. Сушка белья. Способы сушки белья. Глажение утюгом. Мелкий ремонт одежды. Уход за обувью. Способы сушки мокрой обуви. Подготовка одежды и обуви к сезонному хранению.	87
4	Приготовление пищи.	Режим питания. Виды питания Выбор продуктов и инвентаря, необходимых для приготовления блюда. Обработка овощей. Резание овощей и продуктов ножом. Приготовление супа, полуфабрикатов. Сервировка стола. Культура поведения за столом. Виды чая. Способы заваривания чая. Холодные напитки. Молочный коктейль из ягод. Горячие напитки. Кисель. Виды киселя.	66
5	Уборка помещения и территории.	Периодичность уборки. Инвентарь для уборки. Уход за уборочным инвентарем. Влажная уборка помещений. Мытье стекол и зеркал. Моющие средства для стекол и зеркал. Способы ухода. Виды половых покрытий. Уборка пола. Ковры и ковровые покрытия. Мытье стекла, зеркала, окон.	36
Итого			238 часов

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Уборка помещения и территории.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к жилому помещению. 2. Значение уборки жилых помещений. 3. Периодичность уборки: ежедневная уборка. 4. Алгоритм раскладывания вещей в комнате. 5. Уборка пола. 6. Предметы и средства для уборки пола. 7. Алгоритм мытья пола. 8. Правила хранения инвентаря для уборки пола. 9. Практическое занятие: «Мытье пола». 10. Периодичность уборки: еженедельная уборка. 11. Инвентарь и принадлежности для уборки жилого помещения. 12. Правила работы с инвентарем при уборке в жилом помещении. 13. Правила хранения инвентаря для уборки. 14. Уборка в комнате. 15. Алгоритм вытирания поверхности мебели. 16. Моющие средства для мытья стекол и зеркал. 17. Правила техники безопасности при работе с моющими средствами. 18. Алгоритм мытья стекол и зеркал. <i>(моющее средство)</i> 19. Практическое занятие «Мытье стекол и зеркал». <i>(моющим средством)</i> 20. Обобщающий урок: «Мытье стекол и зеркал». 	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Выполнение заданий по разграничению понятий. Составление рассказа по графическому плану доступными средствами коммуникации.</p>

		21. Электроприборы. Пылесос.	
		22. Правила техники безопасности при работе с пылесосом.	
		23. Алгоритм работы уборки с помощью пылесоса.	
		24. Практическое занятие: «Уборка с помощью пылесоса».	
		25. Обобщающий урок: «Уборка с помощью пылесоса».	
		26. Уход за пылесосом.	
		27. Алгоритм ухода за пылесосом.	
		28. Практическое занятие: «Уход за пылесосом».	
		29. Обобщающий урок: «Пылесос».	
		30. Периодичность уборки: сезонная уборка.	
		31. Предметы и средства для мытья окон.	
		32. Алгоритм мытья окон.	
		33. Мытье и вытирание стекла.	
		34. Правила техники безопасности при мытье окон.	
		35. Практическое занятие: «Мытье окон».	
		36. Обобщающий урок: «Уборка жилого помещения».	
2.	Уход за вещами.	1. Виды ухода за одеждой.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Выполнение заданий по разграничению понятий. Составление рассказа по графическому плану доступными средствами</p>
		2. Ежедневный уход за одеждой.	
		3. Ярлыки (этикетки) на одежде.	
		4. Знаки на ярлыке одежды.	
		5. Виды знаков на ярлыке одежды: отжим.	
		6. Виды знаков на ярлыке одежды: отбеливание.	
		7. Виды знаков на ярлыке одежды: процесс глажения.	
		8. Практическое занятие: «Определение вида стирки вещей по ярлыку на одежде».	
		9. Ручная стирка.	

	10. Алгоритм замачивания белья.	коммуникации.
	11. Алгоритм отбеливания вещей.	
	12. Обобщающий урок: «Ручная стирка».	
	13. Стиральная машина. Правила техники безопасности при использовании стиральной машины.	
	14. Виды моющих средств для отбеливания вещей.	
	15. Виды моющих средств для машинной стирки белья.	
	16. Правила техники безопасности при использовании моющих средств.	
	17. Сортировка белья для машинной стирки: по температурному режиму.	
	18. Сортировка белья для машинной стирки: по режиму стирки.	
	19. Установка программы и температурного режима.	
	20. Уход за стиральной машиной.	
	21. Мытье и сушка стиральной машины.	
	22. Обобщающий урок: «Стиральная машина».	
	23. Машинная стирка.	
	24. Алгоритм действий при машинной стирке.	
	25. Практическое занятие: «Действия при машинной стирке».	
	26. Обобщающий урок: «Машинная стирка».	
	27. Выбор способа стирки и отбеливания вещей по ярлыку на одежде.	
	28. Практическое занятие: «Выбор способа стирки и отбеливания вещей по ярлыку на одежде».	
	29. Обобщающий урок: «Ручная и машинная стирка».	
	30. Практическое занятие: «Определение вида сушки вещей	

		по ярлыку на одежде».	
		31. Приспособления для сушки белья.	
		32. Способы сушки белья.	
		33. Алгоритм сушки белья на вешалке-плечиках.	
		34. Алгоритм сушки белья на бельевой веревке.	
		35. Алгоритм сушки белья на настенной сушилке.	
		36. Алгоритм сушки белья на напольной сушилке.	
		37. Алгоритм сушки белья на напольной сушилке.	
		38. Выбор сушки белья по ярлыку на одежде.	
		39. Практическое занятие: «Выбор сушки белья по ярлыку на одежде».	
		40. Обобщающий урок: «Сушка белья».	
		41. Практическое занятие: «Определение вида температуры глажения по ярлыку на одежде».	
		42. Предметы для глажения вещей.	
		43. Утюг. Различение составных частей утюга.	
		44. Правила безопасности при работе с утюгом.	
		45. Установка температурного режима по ярлыку на одежде.	
		46. Алгоритм действий при глажении белья.	
		47. Алгоритм глажения брюк.	
		48. Практическое занятие: «Глажение брюк».	
		49. Алгоритм глажения юбки.	
		50. Практическое занятие: «Глажение юбки».	
		51. Хранение гладильной доски, утюга.	
		52. Мелкий ремонт одежды.	
		53. Виды мелкого ремонта одежды.	
		54. Предметы для мелкого ремонта одежды.	

		55. Правила техники безопасности с колющими и режущими предметами.	
		56. Хранение предметов для мелкого ремонта.	
		57. Пуговицы. Виды пуговиц.	
		58. Пришивание пуговиц с двумя отверстиями.	
		59. Алгоритм пришивания пуговиц с двумя отверстиями.	
		60. Практическое занятие «Пришивание пуговиц с двумя отверстиями».	
		61. Пришивание пуговиц с четырьмя отверстиями.	
		62. Алгоритм пришивания пуговиц с четырьмя отверстиями.	
		63. Практическое занятие «Пришивание пуговиц с четырьмя отверстиями».	
		64. Обобщающий урок «Пришивание пуговиц».	
		65. Обобщающий урок «Мелкий ремонт одежды».	
		66. Складывание белья и одежды в шкаф.	
		67. Вывешивание одежды на плечики.	
		68. Практическое занятие: «Раскладывание вещей в шкафу».	
		69. Обобщающий урок: «Глажение белья».	
		70. Обобщающий урок: «Знаки на ярлыке одежды»	
		71. Обобщающий урок: «Уход за одеждой».	
		72. Принадлежности и средства для ухода за обувью. Водоотталкивающий спрей.	
		73. Предметы и средства по уходу за текстильной обувью.	
		74. Алгоритм ухода за текстильной обувью.	
		75. Практическое занятие: «Уход за текстильной обувью».	

		76. Обобщающий урок: «Уход за текстильной обувью».	
		77. Предметы и средства по уходу за замшевой обувью.	
		78. Алгоритм ухода за замшевой обувью.	
		79. Практическое занятие: «Уход за замшевой обувью».	
		80. Обобщающий урок: «Уход за замшевой обувью».	
		81. Сезонное хранение одежды.	
		82. Сезонное хранение обуви.	
		83. Алгоритм подготовки одежды к сезонному хранению.	
		84. Алгоритм подготовки обуви к сезонному хранению.	
		85. Практическое занятие: «Подготовка обуви к сезонному хранению».	
		86. Обобщающий урок: «Сезонное хранение обуви».	
		87. Обобщающий урок: «Сезонное хранение одежды и обуви».	
3.	Покупки.	1. Меню на день.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Выполнение заданий по разграничению понятий. Составление рассказа по графическому плану доступными средствами коммуникации.</p>
		2. Практическое занятие: «Составление меню на день».	
		3. Меню на неделю.	
		4. Практическое занятие: «Составление меню на неделю».	
		5. Планирование покупки продуктов питания на неделю.	
		6. Список покупок.	
		7. Алгоритм составления списка покупок.	
		8. Практическое задание: «Составление списка покупок».	
		9. Выбор магазинов для покупок.	
		10. Ориентация в расположении отделов в магазинах.	
		11. Алгоритм определения сроков годности товаров.	
		12. Последовательность действий при взвешивании товаров.	
		13. Виды оплаты покупок.	

		14. Алгоритм оплаты покупок наличными деньгами.	
		15. Алгоритм оплаты покупок банковской картой.	
		16. Скидочные карты.	
		17. Практическое занятие: «Скидочные карты разных магазинов».	
		18. Складывание покупок в пакет.	
		19. Раскладывание продуктов в места хранения.	
		20. Раскладывание продуктов в холодильник.	
		21. Способы и сроки хранения разных продуктов питания.	
		22. Обобщающий урок: «Покупки».	
4.	Обращение с кухонным инвентарем.	1. Гигиенические требования к жилому помещению: кухня.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Выполнение заданий по разграничению понятий. Составление рассказа по графическому плану доступными средствами коммуникации.
		2. Инвентарь и приспособления для уборки на кухне.	
		3. Правила уборки на кухне.	
		4. Порядок мытья посуды.	
		5. Практическое занятие «Мытье посуды».	
		6. Санитарно-гигиенические требования к кухонному инвентарю.	
		7. Моющие средства для уборки на кухне.	
		8. Правила техники безопасности при использовании моющих средств.	
		9. Правила безопасности на кухне.	
		10. Кухонные электроприборы: холодильник.	
		11. Техника безопасности при работе с холодильником.	
		12. Предметы и средства для ухода за холодильником.	
		13. Алгоритм размораживания холодильника.	
		14. Алгоритм мытья холодильника.	
		15. Практическое занятие: «Уход за холодильником».	
		16. Кухонные электроприборы: микроволновая печь.	
		17. Техника безопасности при работе	

		с микроволновой печью.	
		18. Предметы и средства для ухода за микроволновой печью.	
		19. Алгоритм ухода за микроволновой печью.	
		20. Практическое занятие: «Уход за микроволновой печью».	
		21. Обобщающий урок: «Уход за микроволновой печью».	
		22. Кухонные электроприборы: духовой шкаф.	
		23. Техника безопасности при работе с духовым шкафом.	
		24. Основные части духового шкафа.	
		25. Предметы и средства для ухода за духовым шкафом.	
		26. Алгоритм ухода за духовым шкафом.	
		27. Практическое занятие: «Уход за духовым шкафом».	
5.	Приготовление пищи.	1. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении блюд.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Выполнение заданий по разграничению понятий. Составление рассказа по графическому плану доступными средствами коммуникации.</p>
		2. Техника безопасности при приготовлении пищи.	
		3. Режим питания.	
		4. Виды питания.	
		5. Первые блюда.	
		6. Первые блюда. Салат.	
		7. Рецепт «мясного» салата.	
		8. Алгоритм приготовления «мясного» салата.	
		9. Выбор продуктов для «мясного» салата.	
		10. Выбор кухонного инвентаря для приготовления «мясного» салата.	
		11. Очистка овощей для салата.	
		12. Нарезка мясных продуктов для салата.	
		13. Нарезка ингредиентов для салата.	
		14. Заправка салата.	
		15. Обобщающий урок: «Приготовление мясного салата».	
		16. Вторые блюда.	
		17. Виды вторых блюд.	

		18. Алгоритм отваривания макаронных изделий.	
		19. Алгоритм отваривания сарделек.	
		20. Алгоритм отваривания каш быстрого приготовления.	
		21. Алгоритм отвариванияпельменей.	
		22. Вторые блюда: суп.	
		23. Виды супов.	
		24. Рецепт супа «Домашний».	
		25. Алгоритм приготовления супа «Домашний».	
		26. Выбор продуктов для супа.	
		27. Первичная обработка продуктов для супа.	
		28. Нарезка продуктов для супа.	
		29. Приготовление супа.	
		30. Обобщающий урок: «Вторые блюда».	
		31. Алгоритм разогрева еды в микроволновой печи.	
		32. Техника безопасности при работе с кухонными электроприборами.	
		33. Практическое занятие: «Разогрев еды в микроволновой печи».	
		34. Полуфабрикаты.	
		35. Правила хранения полуфабрикатов.	
		36. Алгоритм приготовления пирога (полуфабрикат).	
		37. Выбор кухонного инвентаря для приготовления пирога.	
		38. Выкладывание и переворачивание пирога на противень.	
		39. Соблюдение последовательности действий при приготовлении пирога.	
		40. Техника безопасности при приготовлении пирога в духовом шкафу.	
		41. Практическое занятие: «Приготовление пирога (полуфабрикат)».	
		42. Обобщающий урок: «Приготовление пирога».	

		43. Чай. Виды чая.	
		44. Алгоритм заваривания травяного чая.	
		45. Практическое занятие: «Заваривание травяного чая».	
		46. Обобщающий урок: «Заваривание травяного чая».	
		47. Горячие напитки.	
		48. Какао.	
		49. Алгоритм заваривания какао.	
		50. Практическое занятие: «Заваривание какао».	
		51. Обобщающий урок: «Какао».	
		52. Обобщающий урок: «Горячие напитки».	
		53. Холодные напитки.	
		54. Молочный коктейль. Выбор кухонного инвентаря при приготовлении коктейля.	
		55. Алгоритм приготовления молочного коктейля с ягодами и фруктами.	
		56. Обобщающий урок: «Холодные напитки».	
		57. Обобщающий урок: «Питание».	
		58. Напитки. Компот.	
		59. Продукты для приготовления компота.	
		60. Рецепт приготовления компота.	
		61. Алгоритм приготовления компота.	
		62. Обобщающий урок: «Напитки».	
		63. Сервировка стола.	
		64. Правила сервировки стола к завтраку.	
		65. Правила сервировки стола к обеду.	
		66. Культура поведения за столом.	

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	<p>Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Изучаем обучая. Рекомендации по изучению детей с тяжелой умственной отсталостью. — М.: Институт общегуманитарных исследований, В. Секачев, 2002</p> <p>Адаптированная программа для экспериментальных классов для глубоко умственно отсталых детей специальных (коррекционных) общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательных школ VIII вида № 186 г. Москвы и № 14 г. Орла). Программа утверждена зам. Министра просвещения РСФСР И. М. Косоножкиным 30 мая в 1983г.</p>	<p>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.</p> <p>Видеоматериалы, презентации, мультимедийные фильмы</p>	<p>Учительский портал http://www.uchportal.ru</p> <p>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru</p> <p>Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru</p> <p>Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» http://festival.1september</p> <p>Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=5025&tmpl=com</p> <p>Детские электронные презентации http://viki.rdf.ru/cat/prazdniki/</p>	