

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

ВЫПИСКА ИЗ АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ),
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 31.08.2023 г. №211

**Рабочая программа по учебному предмету
«Домоводство»
9 класс**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Очистление остатков пищи с посуды. Замачивание посуды. Протирание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Соблюдение последовательности действий при

мытьё 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. Мытьё 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. Мытьё 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), 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.

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.

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.

№ п/п	Тема занятия
Раздел "Покупки" - 13ч.	
1.	Планирование покупок.
2.	Выбор места совершения покупок.
3.	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы.
4.	Нахождение нужного товара в магазине.
5.	Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара. нажимание на кнопку,.
6.	Складывание продукта в пакет, выкладывание товара на весы.
7.	Приклеивание ценника к пакету с продуктом.
8.	Складывание покупок в сумку.
9.	Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе.
10.	Выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара.
11.	Оплата товара, предъявление карты скидок кассиру.
12.	Получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку.
13.	Раскладывание продуктов в места хранения.
Раздел "Обращение с кухонным инвентарем". - 35ч.	
14.	Обращение с посудой.
15.	Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка).
16.	Различение предметов посуды для сервировки стола (ложка, вилка, нож).
17.	Различение предметов посуды для приготовления пищи (кастрюля, сковорода).
18.	Различение предметов посуды для приготовления пищи (чайник, половник, нож).
19.	Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка).
20.	Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (разделочная доска, шумовка).
21.	Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (дуршлаг, половник, лопаточка).
22.	Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (пресс для чеснока, открывалка).
23.	Различение чистой и грязной посуды.
24.	Очищение остатков пищи с посуды.
25.	Замачивание посуды.
26.	Протираание посуды губкой.
27.	Чистка посуды.

28.	Ополаскивание посуды.
29.	Сушка посуды.
30.	Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды. очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.
31.	Очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды.
32.	Намыливание посуды моющим средством, чистка посуды.
33.	Ополаскивание и сушка посуды.
34.	Обращение с бытовыми приборами.
35.	Различение бытовых приборов по назначению (блендер, миксер, тостер).
36.	Различение бытовых приборов по назначению (электрический чайник, комбайн, холодильник).
37.	Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором.
38.	Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором.
39.	Мытье бытовых приборов.
40.	Хранение посуды и бытовых приборов.
41.	Накрывание на стол.
42.	Выбор посуды и столовых приборов.
43.	Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола.
44.	Соблюдение последовательности действий при сервировке стола.
45.	Накрывание стола скатертью, расставление посуды.
46.	Раскладывание столовых приборов.
47.	Раскладывание салфеток, расставление солонки и ваз.
48.	Расставление блюд.
Раздел "Приготовление пищи".-56 ч	
49.	Подготовка к приготовлению блюда.
50.	Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи.
51.	Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда.
52.	Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда.
53.	Обработка продуктов.
54.	Мытье продуктов.
55.	Чистка овощей.
56.	Резание ножом.
57.	Нарезание продуктов кубиками (кольцами, полукольцами).
58.	Натирание продуктов на тёрке.
59.	Раскатывание теста.
60.	Перемешивание продуктов ложкой (венчиком, миксером, блендером).
61.	Соблюдение последовательности действий при варке продукта.
62.	Включение электрической плиты, набирание воды, закладывание продукта в воду.
63.	Постановка кастрюли на конфорку, установка таймера на определенное время.
64.	Выключение электрической плиты, вынимание продукта.
65.	Соблюдение последовательности действий при жарке продукта.
66.	Включение электрической плиты, наливание масла.
67.	Выкладывание продукта на сковороду, постановка сковороды на конфорку.
68.	Установка таймера на определенное время.
69.	Перемешивание или переворачивание продукта.
70.	Выключение электрической плиты, снятие продукта.
71.	Соблюдение последовательности действий при выпекании полуфабриката.

72.	Включение электрической духовки.
73.	Смазывание противня, выкладывание полуфабриката на противень.
74.	Постановка противня в духовку, установка таймера на определенное время.
75.	Вынимание противня из духовки, снятие выпечки.
76.	Выключение электрической духовки.
77.	Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи.
78.	Соблюдение последовательности действий при варке яйца.
79.	Выбор продуктов (яйца), выбор кухонного инвентаря (кастрюля, шумовка, тарелка).
80.	Мытьё яиц.
81.	Закладывание яиц в кастрюлю, наливание воды в кастрюлю.
82.	Включение плиты, постановка кастрюли на конфорку, установка времени варки на таймере.
83.	Выключение плиты, вынимание яиц.
84.	Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда.
85.	Выбор продуктов (хлеб, колбаса, помидор, масло).
86.	Выбор кухонного инвентаря (тарелка, доска, нож).
87.	Нарезание хлеба, нарезание колбасы, нарезание помидора.
88.	Намазывание хлеба маслом.
89.	Сборка бутерброда (колбаса, помидор).
90.	Соблюдение последовательности действий при приготовлении салата.
91.	Выбор продуктов (вареный картофель, морковь, кукуруза, соленый огурец.).
92.	Выбор продуктов (лук, масло растительное, соль, зелень).
93.	Выбор кухонного инвентаря (салатница, ложка, нож, доска, открывалка, тарелки).
94.	Очистка вареных овощей.
95.	Открывание банок (кукуруза, огурцы).
96.	Нарезка овощей кубиками.
97.	Нарезка зелени.
98.	Добавление соли, растительного масла, перемешивание продуктов.
99.	Соблюдение последовательности действий при приготовлении котлет.
100.	Выбор продуктов (полуфабрикат, масло растительное).
101.	Выбор кухонного инвентаря (сковорода, лопатка, тарелки).
102.	Наливание масла в сковороду, выкладывание котлет на сковороду.
103.	Включение плиты, постановка сковороды на конфорку, переворачивание котлет.
104.	Выключение электрической плиты, снятие котлет.
Раздел "Уход за вещами". - 43ч	
105.	Ручная стирка.
106.	Наполнение емкости водой.
107.	Выбор моющего средства.
108.	Отмеривание необходимого количества моющего средства.
109.	Замачивание белья.
110.	Застирывание белья.
111.	Полоскание белья.
112.	Выжимание белья.
113.	Вывешивание белья на просушку.
114.	Соблюдение последовательности действий при ручной стирке.
115.	Наполнение емкости водой, выбор моющего средства.
116.	Определение количества моющего средства, замачивание белья.

117.	Застирывание белья, полоскание белья.
118.	Выжимание белья, вывешивание белья на просушку.
119.	Машинная стирка.
120.	Различение составных частей стиральной машины (отделение для загрузки белья, контейнер для засыпания порошка).
121.	Различение составных частей стиральной машины (панель с кнопками запуска машины и регуляторами температуры и продолжительности стирки).
122.	Сортировка белья перед стиркой (например): белое и цветное белье, хлопчатобумажная и шерстяная ткань, постельное и кухонное белье.
123.	Закладывание и вынимание белья из машины.
124.	Установка программы и температурного режима.
125.	Мытье и сушка машины.
126.	Соблюдение последовательности действий при машинной стирке.
127.	Сортировка белья перед стиркой.
128.	Закладывание белья, закрывание дверцы машины, насыпание порошка.
129.	Установка программы и температурного режима, запуск машины.
130.	Отключение машины, вынимание белья.
131.	Глажение утюгом.
132.	Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора).
133.	Соблюдение последовательности действий при глажении белья.
134.	Установка гладильной доски, выставление температурного режима, подключение утюга к сети.
135.	Раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой.
136.	Движения руки с утюгом, складывание белья.
137.	Складывание белья и одежды.
138.	Вывешивание одежды на "плечики".
139.	Чистка одежды.
140.	Уход за обувью.
141.	Соблюдение последовательности действий при мытье обуви.
142.	Намачивание и отжимание тряпки, протирание обуви влажной тряпкой.
143.	Протирание обуви сухой тряпкой.
144.	Просушивание обуви.
145.	Соблюдение последовательности действий при чистке обуви.
146.	Открывание тюбика с кремом, нанесение крема на ботинок.
147.	Распределение крема по всей поверхности ботинка, натирание поверхности ботинка, закрывание тюбика с кремом.
Раздел "Уборка помещения и территории". - 23ч	
148.	Уборка мебели.
149.	Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора.
150.	Вытирание поверхности мебели.
151.	Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели. наполнение таза водой, приготовление тряпок.
152.	Добавление моющего средства в воду, уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности.
153.	Вытирание предметов интерьера раскладывание предметов интерьера по местам, выливание использованной воды.
154.	Уборка пола.
155.	Сметание мусора на полу в определенное место.
156.	Заметание мусора на совок.
157.	Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание

	мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну.
158.	Различение основных частей пылесоса.
159.	Подготовка пылесоса к работе. Чистка поверхности пылесосом.
160.	Соблюдение последовательности действий при уборке пылесосом: подготовка пылесоса к работе, установка регулятора мощности, включение (вставление вилки в розетку; нажатие кнопки).
161.	Чистка поверхности, выключение пылесоса(поворот рычага; нажатие кнопки; вынимание вилки из розетки), отсоединение съемных деталей.
162.	Соблюдение последовательности действий при мытье пола: наполнение емкости для мытья пола водой, добавление моющего средства в воду.
163.	Намачивание и отжимание тряпки, мытье пола, выливание использованной воды, просушивание мокрых тряпок.
164.	Мытье стекла (зеркала).
165.	Соблюдение последовательности действий при мытье окна: наполнение емкости для мытья водой, добавление моющего средства в воду, мытьё рамы, вытирание рамы, мытьё стекла, вытирание стекла, выливание использованной воды.
166.	Уборка бытового мусора.
167.	Подметание территории.
168.	Сгребание травы и листьев.
169.	Уборка снега: сгребание, перебрасывание снега.
170.	Уход за уборочным инвентарем.
Итого 170 часов	

Приоритетные ценностные отношения:

- к семье как главной опоре в жизни человека, к значимым взрослым и обучающимся;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- к труду;
- к собственному здоровью;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- к формированию особой культуры - культуры здоровьесбережения;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- к природе как источнику жизни на Земле, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с другими людьми;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- к знаниям;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- к мировой и отечественной культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.

