Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новополевская основная общеобразовательная школа

Приложение к Адаптированной основной

общеобразовательной программе образования

обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ

Новополевская основная общеобразовательная школа

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Домоводство»**

**для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития**

**Пояснительная записка**

Обучение ребенка с умственной отсталостью, с ТМНР ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность посильного 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.

**Цель обучения** – повышение самостоятельности детей 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 детей 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 в 5 класс 3 часа, 102 в год, с 6 по 12 год обучения по 5 часов, 170 ч.

Материально-техническое оснащение учебного предмета *«Домоводство»*

предусматривает:

Дедактический 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 и др.

Кухонная мебель, посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), таймер, предметы для украшения интерьера (ваза, подсвечник, скатерть и др.), стиральная машина, тазики, настенные и индивидуальные зеркала, гладильная доска, бытовая техника (чайник электрический, блендер, комбайн, утюг, фен, пылесос, электрическая плита, электрическая духовка, миксер, микроволновая печь, электровафельница), ковролиновая, грифельная и магнитная доски, уборочный инвентарь (тяпки, лопаты, грабли), тачки, лейки и др.

**Общая характеристика предмета**

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Покупки», «Уход за вещами»,

«Обращение с кухонным инвентарем», «Приготовление пищи»», «Уборка помещений и территории». 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 детей и перспективны для получения в будущем работы в качестве дворника или уборщицы.

**Описание места предмета в учебном плане**

В учебном плане предмет представлен с расчетом в 5 классе по 3 часа в неделю, 102 часа в год. В 6 -10 классах по 5 часов в неделю,170 часов в год.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты**

1) *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, др.
  + Умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне, др.
  + 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.

***Личностные результаты***. В результате освоения программы учащийся должен отражать общую характеристику личности ученика как субъекта учебно-познавательной деятельности:

* проявлять познавательный интерес;
* проявлять и выражать свои эмоции;
* обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
* участвовать в совместной, коллективной деятельности;
* проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
* проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

Программа по домоводству включает следующие разделы: «**Продукты питания»**. 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. Узнавание (различение) мясных продуктов, готовых к употреблению (колбаса, ветчина) и требующих обработки (приготовления) мясо (свинина, говядина, баранина, птица), сосиска, сарделька, котлета, фарш).

**«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). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Протирание посуды губкой. Ополаскивание посуды. Сушка посуды.

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола, **«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. Раскатывание теста. Перемешивание продуктов ложкой. Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда (без нарезания): выбор продуктов в нарезке (хлеб, колбаса, сыр), выбор кухонного инвентаря (тарелка), сборка бутерброда (хлеб сыр, хлеб колбаса).

1. **класс**

Программа 6 класса состоит из разделов:

* + «Личная гигиена»
  + «Жилище»
  + «Питание»
  + «Одежда и обувь»

В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений.

Концентрическое расположение разделов позволяет построить обучение по принципу от простого к сложному и по принципу усложнения и увеличения объема зна- ний, умений и навыков.

Уроки домоводства позволяют применять на практике полученные знания и умения, навыки по уходу за квартирой, уходу за сезонными вещами и их хранением; прививают санитарно-гигиенические навыки ухода за телом и бельём; учат дифференцировать различные виды одежды и обуви, выворачивать одежду на лицевую сторону, знакомят с помещением для приготовления пищи и ее мебелью, правилам ухода; с продуктами первой необходимости и правила хранения, мыть посуду и убрать ее на место, создают хорошие возможности для развития познавательной деятельности и личностной сферы учащихся.

Основными формами и методами обучения являются практическая работа, игры, беседы и наглядные методы обучения. Они развивают познавательную деятельность детей, помогают им лучше усваивать изучаемый материал.

Беседа на занятиях применяется в сочетании с практическими действиями.

Широко используются сюжетно-ролевые игры, что делает процесс обучения более интересным, помогает преодолеть трудности в усвоении материала. В игре дети более охотно выполняют то, что вне игры может им казаться неинтересным и трудным.

**Личная гигиена**. Просмотр мультфильма «Королева Зубная Щетка», лабораторная работа с зеркалом изучаем название и назначение зубов, дидактическая игра «Полезные и вредные продукты », подбор предметов и средств личной гигиены для ухода за полостью рта, имитация действий в правильной последовательности чистки зубов, с/ ролевая игра « Почисть кукле зубки». Умывание. Чистка зубов. Намыливание туалетным мылом зубной щётки. Причёсывание. Чистка ушей. Чистка расчёски. Беседа о роли полости носа для здоровья человека, рассказ и показ о видах носовых платков и их назначение.

Выполнение утренней гигиенической процедуры: умывание, чистка ушей, мытье рук, шеи расчесывание волос и.д. Процедура ухода за носом.

**Жилище.** Определение инвентаря и приспособлений для сухой уборки, Удаление пыли сухой тряпкой с подоконника, дверей, батарей, полок, определение необходимости подметания пола, подметание пола, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну, чистка и уборка инвентаря на место;мытье рук и нанесение крема. Подбор инвентаря и приспособлений для уборки помещения; наполнение таза водой; отработка упражнений в смачивание и отжимание тряпки; расправление и правильное удерживание тряпочки в руке при работе; мытье парт; чистка и уборка инвентаря на место; мытье рук и нанесение крема. Изучение условных обозначений на упаковках с чистящими и моющими средствами; работа с плакатом «Техника безопасности при использовании моющих средств»; дидактическая игра «Подбери картинку». Беседа о назначение дверей в квартире. Повторение условных обозначений на упаковках с чистящими и моющими средствами; работа с плакатом «Техника безопасности при использовании моющих средств»; наполнение таза водой; отработка упражнений в смачивание и отжимание тряпки; мытье дверей с двух сторон, уборка инвентаря на место, мытье рук и нанесение крема. Беседа о назначении батареи в доме, повторение условных обозначений на упаковках с чистящими и моющими средствами; работа с плакатом «Техника безопасности при использовании моющих средств»; наполнение таза водой; отработка упражнений в смачивание и отжимание тряпки; мытье батареи, чистка и уборка инвентаря на место; мытье рук и нанесение крема. Нахождение и показа плинтуса, повторение условных обозначений на упаковках с чистящими и моющими средствами; отработка упражнений в смачивание и отжимание тряпки; мытье плинтуса, мытье рук и нанесение крема.

**Питание.** Беседа и знакомство с кухней и ее мебелью. Показ и названия предметов кухонной мебели, дидактическая игра «Покажи только кухонную мебель», с/р игра

«Поможем Федоре убираться в шкафу». (мытье и вытирание полок в шкафу, размещение продуктов и посуды в шкафу )

Беседа о санитарно-гигиенических требований к кухне. Проветривание кухни; удаление пыли с мебели и подоконника; уборка в шкафах, мытье посуды и мойки, подметание пола, вынос мусора, уход за руками после работы. Показ и названия предметов кухонной посуды, дидактическая игра «Покажи только кухонную посуду», соотношение размера конфорки с дном кухонной посуды (кастрюли, сковороды, ковша), упражнение в наливании воды до отметки, дидактическая игра «Подбери посуду к блюдам», мытье посуды, вытирание посуды, размещения посуды на место. Показ и название продуктов первой необходимости, размещение продуктов для хранения в холодильнике, дидактическая игра: «Съедобное несъедобное» , дидактическая игра

«Найди место продуктам»; лабораторная работа: определение продукта на вкус «Горькое, сладкое, соленное»; сюжетно- ролевая игра «Продуктовая корзина».

Знакомство с первичной обработкой продуктов по картинке, составление технологической карты первичной обработке овощей, выбор инструментов для первичной обработке продуктов, надевание фартуков, мытье овощей и фруктов, чистка при помощи овощечистки, удаление из плодов фруктов семечек и косточек, разрезание фруктов пополам, выкладывание продуктов, мытье и чистка фруктов и овощей, лабораторная работа «Отделяем съедобную часть от несъедобной».

словарная работа: овощечистка. Знакомство с теркой и ее назначение, дидактическая игра «Сладкое, горькое, кислое», выбор инвентаря для первичной обработке продуктов, надевание фартуков, мытье овощей и фруктов, чистка при помощи овощечистки, натирание на терке, словарная работа: терка.

**Одежда и обувь**. Знакомство с сезонной одеждой и головными уборами , с инвентарем и приспособлением для чистки одежды и головных уборов, упражнения в одевания и раздевания одежды , застёгивание пальто и брюк на все пуговицы, натягивание носков,

Показ и название части обуви, упражнение в различение обуви для правой и левой ноги, шнурование ботинок и развязывание, завязанные шнурки, упражнение в обувании обуви с помощью обувной ложки, ролевая игра «Одень куклу по сезону», дидактическая игра «Подбери обувь».

Беседа способы подготовки одежды и головных уборов, их место для хранения, мебель для одежды. Упражнения в одевании и раздевание, застегивание пуговиц и молнии, изучения стороны и части одежды. Складывание одежды и размещения в мебельном шкафу. Чистка одежды одежной щеткой, сушка мокрой одежды в расправленном виде, чистка одежды одежной щеткой, встряхивание одежды и головных уборов от капли дождя, с/ ролевая игра «Одень куклу по сезону».

Упражнение в различение обуви для правой и левой ноги, шнурование ботинок и развязывание, завязанные шнурки, упражнение в обувании обуви с помощью обувной ложки, подбор инвентаря для ухода за обувью, упражнения в движение руки со щеткой по обуви, чистка и мытье кожаной обуви.

Просушивание обуви (около обогревательных систем, специальными приборами, подручными материалами), Сушка обуви (набить носок бумагой).

1. **класс**

**Содержание учебного предмета**

Программа представлена следующими разделами: **«Завтраки», «Обеды», «Ужин»,**

**«Хлеб в доме», «Соль, сахар, пряности, приправы», «Праздник в доме»,**

**«Праздничная кулинария», «Ремонт в доме».**

**Завтраки**

Ежедневное меню. Стоимость основных продуктов питания для семьи. Продуктовая корзина на неделю.

Завтраки (содержание меню). Бутерброды, их виды, правила приготовления. Каши (манная, гречневая).

Блюда из яиц (яичницы, омлеты). Напитки для завтрака (соки, чай, кофе). Посуда для завтраков. Сервировка стола.

**Обеды**

Меню (обед). Стоимость и расчёт основных продуктов. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Быстрые обеды (мясные кубики, овощи, рыба, полуфабрикаты). Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (способы приготовления). Картофельные блюда. Овощные салаты (капуста, морковь, свёкла и др.). фруктовые напитки (виды, способы приготовления). Посуда для обедов, сервирование. Правила приёма пищи.

**Ужин**

Меню (ужин). Стоимость и расчёт основных продуктов. Холодный ужин (меню, способы приготовления). Горячий ужин (меню, способы приготовления). Напитки для ужина (тёплое молоко, кефир, соки). Посуда для ужина. Сервировка стола.

**Хлеб в доме**

История хлеба. Хлеб в сознании человека как ценность и мерило труда. Русский хлеб, его разновидности. Как дома приготовить хлеб. Блюда из хлеба на завтрак, обед, ужин.

**Соль, сахар, пряности, приправы**

Соль, её назначение для питания, использование соли. Сахар, его польза и вред. Виды пряностей.

**Праздник в доме**

Когда случаются праздники. Гостеприимство как форма нравственного поведения людей. Подготовка дома (квартиры) к приёму гостей (уборка, гигиена помещений). Дизайн праздничного дома. Этикетные правила приёма гостей (внешний вид, речь, приём подарков, поздравлений, общение с гостями, проводы, прощание с гостями).

**Праздничная кулинария**

Продукты для праздника, их расчётная стоимость. Меню для праздничного стола на 6 персон. Праздничная кулинария (3-5 рецептов). Праздничное тесто (пироги, пирожки, печенье). Сервирование праздничного стола (скатерть и салфетки из ткани, однородная посуда и столовые приборы). Украшения на столе (свечи, цветы).

**Ремонт в доме**

Виды ремонта в доме. Косметический ремонт: подготовка помещений, закупка необходимых материалов и инструментов для ремонта потолков, стен, полов (перечень, стоимость).

1. **– 10 классы**

**Покупки** Складывание покупок в сумку, выкладывание покупок из сумки на стол. Раскладывание продуктов в места хранения из сумки. Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине.

**Уход за вещами** *Ручная стирка.* Замачивание*,* отстирывание, выжимание, просушивание тряпочек для уборки мебели. Ручная стирка. (Носовой платок, салфетка) Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание. Застирывание. Полоскание. Выжимание. Вывешивание на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. Глажение *утюгом.* Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур).Правила безопасной работы. *Уход за обувью*. Протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой. *Ручная стирка*. (полотенце, тряпка для ухода за мебелью) Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание. Застирывание. Полоскание. Выжимание. Вывешивание на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. *Глажение утюгом.* Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры).Соблюдение правил безопасной работы. *Уход за обувью*. Просушивание обуви. *Ручная стирка*. (Наволочки) Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства.

Замачивание. Застирывание. Полоскание. Выжимание. Вывешивание на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. Глажение утюгом. Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора). Уход за обувью. Соблюдение последовательности действий при мытье обуви: намачивание и отжимание тряпки, протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой. Ручная стирка. 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. Глажение утюгом. Соблюдение последовательности действий при глажении белья: выставление температурного режима, подключение утюга к сети, раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой, движения руки с утюгом, складывание белья. Уход за обувью. 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.

**Обращение с кухонным инвентарем** *Обращение с посудой:* Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка*:* Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды Узнавание (различение) кухонных принадлежностей для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка. Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг половник) Накрывание на стол.

Выбор посуды и столовых приборов для завтрака. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола к завтраку. Узнавание (различение) кухонных принадлежностей ( лопаточка, пресс для чеснока, открывалка и др.). Замачивание посуды. Протирание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды.

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов для обеда. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола к обеду.

**Приготовление пищи** Знакомство с правилами гигиены при приготовлении пищи. Сборка бутерброда из нарезанных продуктов. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи. Сборка бутерброда из нарезанных продуктов с использованием овощей. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Знание правил гигиены при приготовлении пищи. Сборка закрытого бутерброда из предложенных нарезанных продуктов и овощей. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления. Подготовка к приготовлению блюда. Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда (бутерброда из нарезанных продуктов). сборка бутерброда (хлеб с маслом, колбаса, помидор). Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда (бутерброда с маслом). намазывание хлеба маслом. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи. 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). Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи.

**Уборка помещения** *Уборка мебели:* уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. *Уборка пола.* Сметание мусора на полу в определенное место, вытирание поверхности мебели. *Уборка пола:* Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место*,* заметание мусора на совок*,* высыпание мусора в урну. Уборка мебели: уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности. Уборка пола. Различение основных частей пылесоса. Подготовка пылесоса к работе.Уборка мебели: вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам. Уборка пола. Чистка поверхности пылесосом. Уборка мебели: соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели (наполнение таза водой, приготовление тряпок, добавление моющего средства в воду, выливание использованной воды). Уборка пола. 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),

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

**Тематическое планирование.**

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Продукты питания. | **35** | Планирование покупок. Выбор места совершения покупок.  Нахождение нужного товара в магазине. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др.  Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, оплата товара, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку.  Молочные продукты. Виды молочных продуктов  Правила хранения молочных продуктов. Мясные продукты, готовые к |
|  |  |  | употреблению: колбаса, ветчина.  Правила хранения мясных продуктов, готовых к употреблению |
| 2 | **Приготовление пищи.** | **38** | Мясные продукты, требующие приготовления: мясо, фарш.  Правила хранения. Мясных продуктов, требующих приготовления.  Правила гигиены при приготовлении пищи  Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи  Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда.  Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда.  Обработка продуктов.Мытье продуктов. Раскатывание теста.  Перемешивание продуктов ложкой. Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда (без нарезания): выбор продуктов в нарезке (хлеб, колбаса, сыр).  Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда (без нарезания): выбор кухонного инвентаря (тарелка).  Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда (без нарезания): сборка бутерброда (хлеб сыр, хлеб колбаса).  Обобщающий урок по теме:  «Приготовление блюда»  Мытье продуктов Чистка овощей  Резание ножом. Нарезание продуктов кубиками (кольцами/полукольцами) |
| 3 | Обращение с кухонным инвентарем | 29 | Натирание продуктов на тёрке  Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора.  Обращение с посудой.  Различение чистой и грязной посуды. Предметы посуды для сервировки стола. Предметы посуды для приготовления пищи.  Кухонные принадлежности. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды. |
| **Итого** | | **102** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела** | **Количество**  **часов** | **Основные виды деятельности** |
| **1** | Личная гигиена | **40** | Режим дня школьника.  Закаливание организма. Правила закаливания.  Уход за полостью рта и зубами. Уход за полостью носа.  Уход за телом |
| **2** | Жилище | **40** | Жилье по назначению.  Гигиенические требования к жилому помещению.  Инвентарь и приспособления для сухой уборки дома.  Инвентарь, приспособления для влажной уборки дома.  Чистящие и моющие средства для влажной уборки квартиры, их виды. Техника безопасности при использованию=и чистящих средств. Меры предосторожности при работе с моющими средствами  Уборка помещения. Мытье двери. Уборка помещения. Мытье батареи. Уборка помещения. Мытье плинтуса. Итоговый тренинг «Генеральная уборка». |
| **3** | Питание | **50** | Место приготовления пищи.  Кухонная мебель, назначение. Санитарно- гигиенические требования к состоянию кухни.  Санитарно- гигиенические требования к состоянию кухни.  Уход за кухонной мебелью. Посуда для приготовления пищи. Продукты первой необходимости.  Мытье и чистка овощей и фруктов. Натирание овощей и фруктов на терке. Натирание овощей и фруктов на терке. Приготовление фруктового салата.  Итоговый тренинг «Уборка кухни». |
|  | Одежда и обувь | **40** | Сезонная одежда, головные уборы, виды.  Сезонная обувь, виды.  Подготовка сезонной одежды и головных уборов к хранению.  Чистка и мытье обуви.  Подготовка сезонной обуви к хранению. Подготовка сезонной обуви к хранению. |
| **Итого** | | **170** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела** | **Количество**  **часов** | **Основные виды деятельности** |
| **1** | «Завтраки». | **20** | Ежедневное меню. Завтраки (содержание  меню).  Бутерброды, их виды, правила приготовления.  Каши (манная, гречневая).  Напитки для завтрака (соки, чай, кофе). Посуда для завтраков. Сервировка стола**.** |
| **2** | «Обеды». | **30** | Меню (обед). Питательная ценность  овощей, мяса, рыбы, фруктов.  Супы (виды, способы приготовления). Картофельные блюда.  Овощные салаты (капуста, морковь, свёкла и др.).  Посуда для обедов, сервировка стола. Правила приёма пищи. |
| **3** | «Ужин» | **20** | Меню (ужин). Стоимость и расчёт  основных продуктов.  Холодный ужин (меню, способы приготовления).  Горячий ужин (меню, способы приготовления).  Напитки для ужина (тёплое молоко, кефир, соки).  Посуда для ужина. Сервировка стола**.** |
| **4** | «Хлеб в доме». | **20** | История хлеба. Хлеб в сознании человека  как ценность и мерило труда. Русский хлеб, его разновидности. Как дома приготовить хлеб.  Блюда из хлеба на завтрак, обед, ужин. |
| **5** | «Соль, сахар, пряности,  приправы». | **10** | Соль, её назначение для питания,  использование соли.  Сахар, его польза и вред. Виды пряностей и приправ. |
| **6** | «Праздник в доме». | **20** | Когда случаются праздники. Гостеприимство как форма нравственного поведения.  Подготовка дома (квартиры) к приёму гостей (уборка, гигиена помещений). Этикетные правила приёма гостей (внешний вид, речь, приём подарков, поздравлений).  Этикетные правила приёма гостей (общение с гостями, проводы, прощание с гостями).  Практическое занятие. Деловая игра  «Приглашение гостей». |
| **7** | «Праздничная | **20** | Сервировка праздничного стола (скатерть и салфетки из ткани, однородная посуда и |
|  | кулинария». |  | столовые приборы). Практическое занятие  Деловая игра «Праздничное чаепитие». |
| **8** | «Ремонт в доме». | **20** | Виды ремонта в доме. Косметический ремонт: подготовка помещений.  Косметический ремонт: подготовка помещений.  Секреты домашних умельцев (мытьё полов с различным покрытием).  Секреты домашних умельцев (уход за мебелью). |
| **9** | «Повторение» | **10** | Повторение по теме «Правила сервировки стола и приёма пищи».  Повторение по теме «Правила безопасности при работе с моющими и чистящими средствами».  Обобщающий урок. |
| **Итого** | | **170** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| **1** | Покупки | 12 | Складывание покупок в сумку, выкладывание покупок из сумки на стол. Раскладывание продуктов в места  хранения из сумки. |
| **2** | Обращение  с кухонным инвентарем | 42 | Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка: Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды Узнавание (различение) кухонных принадлежностей для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож).. |
| **3** | Приготовление пищи | 40 | Знакомство с правилами гигиены при приготовлении пищи. Сборка бутерброда из нарезанных продуктов. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Соблюдение  правил гигиены при приготовлении пищи. Сборка бутерброда из нарезанных продуктов с использованием овощей.  Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда (бутерброда с маслом). намазывание хлеба маслом. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. |
| **4** | Уход за вещами | 20 | *Ручная стирка.* Замачивание*,* отстирывание, выжимание, просушивание тряпочек для уборки мебели. Ручная стирка. (Носовой платок, салфетка) Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание. Застирывание.  Полоскание. Выжимание. Вывешивание на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. *Глажение утюгом.* Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры).Соблюдение правил безопасной работы. *Уход за обувью*.  Просушивание обуви. *Ручная стирка*. (Наволочки) Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание. Застирывание.  Полоскание. Выжимание. Вывешивание на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. Глажение утюгом. Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора). Уход за обувью.  Соблюдение последовательности действий при мытье обуви: намачивание и отжимание тряпки, протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой. Ручная стирка.  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. Глажение утюгом. |
| **5** | Уборка помещения | 33 | Уборка мебели: уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Уборка пола. Сметание мусора на полу в определенное место, вытирание поверхности мебели. Уборка пола: Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место, заметание мусора на  совок, высыпание мусора в урну. |
| **6** | Уборка территории | 13 | Уборка бытового мусора. Подметание  территории. |
| **Итого** | | **170** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Покупки | 16 | Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и  др. |
| 2 | Обращение  с кухонным инвентарем | 38 | Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка. Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг половник) Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых  приборов для завтрака |
| 3 | Приготовление пищи | 40 | Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Знание правил гигиены при приготовлении пищи. Сборка закрытого бутерброда из предложенных нарезанных продуктов и овощей. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления.  Подготовка к приготовлению блюда. Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда (бутерброда из нарезанных продуктов). сборка бутерброда (хлеб с маслом,  колбаса, помидор). |
| 4 | Уход за вещами | 30 | Глажение *утюгом.* Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур).Правила безопасной работы. *Уход за обувью*. Протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой. *Ручная стирка*. (полотенце, тряпка для ухода за мебелью) Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание.  Застирывание. Полоскание. Выжимание. |
|  |  |  | Вывешивание на просушку. Соблюдение  последовательности действий при ручной стирке. |
| 5 | Уборка помещения | 31 | Уборка мебели: уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности. Уборка пола. Различение основных частей пылесоса. Подготовка пылесоса к работе.Уборка мебели: вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам. Уборка пола. Чистка поверхности пылесосом.  Уборка мебели: соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели (наполнение таза водой, приготовление тряпок, добавление моющего средства в воду, выливание  использованной воды). Уборка пола. |
| 6 | Уборка территории | 15 | Сгребание травы и листьев. Уход за уборочным инвентарем. Уборка снега:  сгребание, перебрасывание снега. Уход за уборочным инвентарем |
| **Итого** | | **170** |  |