МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Селянкина Е.Л	Обухова О.Ф.	Каканова Л.С.
Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	«31» 08 2026 г.	Приказ № 70-ос от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Домоводство»

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2

5-9 класс

Программу составила: Печерина Н.Ф.,
учитель домашнего обучения

с. Армизонское 2026 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Домоводство» предметной области «Окружающий мир» (5-9 класс) разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г.;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МАОУ Армизонская СОШ.

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: «Наше жилище», «Растения в доме», «Покупки», «Уход за вещами», «Бытовая техника в доме», «Обращение с кухонным инвентарем», «Приготовление пищи»», «Уборка помещений и территории».

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 и др.
- Оборудование: кухонная мебель, кухонная 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.

2. Содержание образования

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, нажимание 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 солонок 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 терке. 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, снимание 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, снимание 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, снимание 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.

3. Планируемые результаты

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.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование уроков Домоводства в 5-7 классе

№	*Темы уроков*	*Кол. часов*
	Наше жилище	**10**
1	Гигиенические требования к жилому помещению. Безопасность и удобство.	1
2	Освещение и тепло. Чистота и свежесть.	1
3	Сезонные работы в доме, их виды. Подготовка квартиры (дома) к осени (зиме).	1
4	Планировка квартиры. Функциональное назначение всех помещений квартиры и дома.	1
5	Прихожая, гостиная, их функциональное предназначение.	1
6	План обустройства (зонирование) спальни.	1
7	Постельные принадлежности. Как правильно застелить постель.	1
8	Подсобные помещения в квартире, их оборудование. Кухня, ее оборудование.	1
9	Санузел и ванная комната. Правила безопасного поведения в кухне, в ванной комнате.	1
10	Повторение по темам.	1
	Растения в доме	**8**
11	Растения в доме, их назначение: оздоровление, эстетика быта.	1

12	Виды комнатных растений. Экзотические растения .	1
13	Уход за декоративными растениями: подкормка, температурный, световой режим.	1
14	Посуда, ее виды для комнатных растений (горшок, кашпо).	1
15	Практические работы: посадка, полив, уход.	1
16	Огород на подоконнике (балконе).	1
17	Практические работы: посадка лука, посев петрушки, укропа.	1
18	Повторение по темам.	1
	Покупки	**6**
19	Планирование покупок. Выбор торговой точки.	1
20	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине.	1
21	Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара	1
22	Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе	1
23	Складывание покупок в сумку. Раскладывание продуктов в места хранения.	1
24	Повторение по темам.	1
	Уборка помещения	**6**
25	Виды уборок помещения.	1
26	Сухая уборка. Подготовка инвентаря.	1
27	Уборка пола. Сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну.	1
28	Различение основных частей пылесоса. Подготовка пылесоса к работе.	1
29	ПТБ при работе с пылесосом. Выбор необходимых насадок.	1
30	Чистка поверхности пылесосом. Соблюдение последовательности действий при уборке пылесосом.	1
	Уход за вещами	**14**
31	Ручная стирка. Сортировка белья для стирки.	1
32	Изучение бирок. Правила стирки, сушки и глажения.	1
33	Отбор инвентаря для ручной стирки.	1
34	Изучение инструкции при работе с бытовой химией.	1
35	Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства	1

36	Замачивание белья. Застирывание белья.	1
37	Полоскание белья. Выжимание белья.	1
38	Выбор инвентаря для сушки белья. Вывешивание белья на просушку.	1
39	Глажение утюгом. Изучение инструкции по ПТБ при работе с электрическим утюгом.	1
40	Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора).	1
41	Соблюдение последовательности действий при глажении белья: установка гладильной доски, выставление температурного режима, подключение утюга к сети.	1
42	Соблюдение последовательности действий при глажении белья: раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой, движения руки с утюгом, складывание белья.	1
43	Складывание белья и одежды в шкаф. Вывешивание одежды на «плечики».	1
44	Повторение и обобщение по теме "Уход за вещами"	1
	Обращение с кухонным инвентарём	**10**
45	Понятие кухонный инвентарь.	1
46	Кухонные принадлежности и посуда.	1
47	Виды посуды по назначению.	1
48	Виды посуды по материалу изготовления.	1
49	Кухонные и столовые приборы.	1
50	Повседневная и сервировочная посуда. Различие и назначение.	1
51	Практическая работа по сервировке стола к завтраку	1
52	Уход за посудой. Удаление остатков пищи, замачивание, протирание губкой с моющим средством, ополаскивание и сушка.	1
53	Практическая работа по уходу за посудой.	1
54	Хранение посуды. Повторение пройденного.	1
	Правила приготовления пищи	**12**
55	Питание и здоровье человека. Режим питания. Гигиена приготовления пищи.	1
56	Продукты питания, их виды. Правила хранения.	1
57	Молоко и молочные продукты, правила хранения.	1
58	Кипячение молока. Приготовление молочной каши. ПТБ.	1

59	Яйца, правила хранения.	1
60	Блюда из яиц. Запись рецептов.	1
61	Приготовление яичницы. ПТБ.	1
62	Овощи, грибы, правила хранения.	1
63	Первичная обработка продуктов. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.	1
64	Приготовление овощного салата. ПТБ.	1
65	Хранение и консервирование продуктов	1
66	Обобщающее повторение.	1
	Уборка территории	**2**
67	Уборка бытового мусора. Подметание территории. Уход за инвентарем.	1
68	Высаживание саженцев на клумбе. Полив и прополка. Уход за инвентарем.	1
	Всего за год	**68**

Тематическое планирование уроков Домоводства в 8-9 классе

№	*Темы уроков*	*Кол. часов*
	Жилище для нашей семьи	**14**
1	Жилищный кодекс РФ. Минимальная жилая площадь для семьи.	1
2	Коммунальные услуги. ЖКХ.	1
3	Плата за жилое помещение. Что входит в оплату за квартиру.	1
4	Где и как можно оплатить квитанцию ЖКХ.	1
5	Снятия показаний счётчиков воды и электроэнергии.	1
6	Где и как можно оплатить за электроэнергию.	1
7	Семейный кодекс РФ. Ответственность родителей за жизнь и здоровье будущих детей.	1
8	Обустройство детской комнаты.	1
9	Необходимая мебель для детской. Где и что должно стоять.	1
10	Детский гардероб и место хранения.	1
11	Инвентарь и средства по уходу за новорожденным.	1
12	Питание новорожденного.	1

13	Охрана здоровья матери и ребёнка: санитарно-гигиенические требования к содержанию жилища.	1
14	Повторение по темам.	1
	Покупки	**10**
15	Виды торговых точек.	1
16	Способы приобретения товаров.	1
17	Интернет магазины. Онлайн торговля.	1
18	Планирование покупок. Расчёт расхода на покупку продуктов питания.	1
19	Последовательность действий при покупки развесного товара: складывание в пакет, выкладывание на весы, нахождение товара по номерам, наклеивание ценника.	1
20	Товары по акциям и скидкам. Как избежать ажиотажа.	1
21	Последовательность действий на кассе. Расчёт по карте или наличными.	1
22	Карты скидок. Что они дают. Проверка чека и сдачи. Хранение чека.	1
23	Сроки годности на продуктах питания. Возврат некачественного товара.	1
24	Опасности онлайн-покупок. Повторение пройденного материала.	1
	Бытовая техника в доме	**10**
25	Бытовая техника и электроприборы.	1
26	Назначение бытовой техники. Главные правила установки.	1
27	ПТБ при работе с бытовой техникой.	1
28	Назначение и правила эксплуатации холодильника.	
29	Назначение и правила эксплуатации посудомоечной машины.	1
30	Назначение и правила эксплуатации электроплиты.	1
31	Назначение и правила эксплуатации СВЧ.	1
32	Назначение и правила эксплуатации телевизора и компьютера.	1
33	Назначение и правила эксплуатации стиральной машины.	1
34	Бытовые электроприборы.	1
	Уход за вещами	**16**
35	Машинная стирка. Различение составных частей стиральной машины.	1
36	Сортировка белья перед стиркой в машинке	1

37	Установка программы и температурного режима.	1
38	Выбор моющих средств. ПТБ при работе с бытовой химией.	1
39	Взвешивание и закладывание белья в бак.	1
40	Для чего нужны фиксатор дверцы люка и сигнальная лампочка.	1
41	ПТБ при работе со стиральной машиной.	1
42	Окончание стирки. Уход за стиральной машиной.	1
43	Правила глажения утюгом с паром. ПТБ.	1
44	Правила работы с отпаривателем. ПТБ.	1
45	Правила хранения белья из хлопка и шёлка.	1
46	Правила хранения шерстяных вещей.	1
47	Правила хранения кожаных изделий.	1
48	Правила хранения меховой одежды.	1
49	Пришивание пуговицы к шубе. ПТБ.	1
50	Обобщающее повторение.	1
	Приготовление пищи	**8**
51	История хлеба. Хлеб в сознании человека как ценность и мерило труда.	1
52	Русский хлеб, его разновидности. Хранение хлеба.	1
53	Приготовление хлеба в домашних условиях. Запись рецептов.	1
54	Основные продукты для приготовления хлеба, пирога, булок. Правила перемешивания продуктов. Замешивание теста.	1
55	Выпекание в духовке. ПТБ при работе с духовкой.	1
56	Меню праздничного стола. Праздничная кулинария (3—5 рецептов)	1
57	Сервирование праздничного стола и украшения.	1
58	Обобщающее повторение.	1
	Уборка помещений	**8**
59	Зачем нужен ремонт в квартире или комнате. Виды ремонта.	1
60	Косметический ремонт: закупка необходимых материалов и инструментов.	1
61	Косметический ремонт: подготовка стен к оклеиванию обоями или к покраске.	1
62	Практическая работа: подгон рисунка на обоях, оклеивание стен.	1
63	Уборка помещения после ремонта. Вынос бытового мусора. Влажная уборка.	1

64	Мытьё стёкол и зеркал. ПТБ. Последовательность действий.	1
65	Мытьё пола. Протирание пыли с поверхностей.	1
66	Обобщающее повторение.	1
	Уборка территории	**2**
67	Окапывание деревьев и кустарников. Уход за инвентарём.	1
68	Обрезание сухих веток. Уборка мусора.	1
	Всего за год	**68**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332517306569740705391320732391633840583015900607

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 22.04.2026 по 22.04.2027