

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № _____
от « » _____ 2020 г.
Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. _____

Приказ № _____
от « » _____ 2020 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. _____

Адаптированная рабочая программа учебного
предмета (курса)
«Хозяйственно-бытовой труд и привитие навыков
самообслуживания»
для учащихся 9 класса с умеренной умственной отсталостью
на 2020– 2021 учебный год

Предметная область: «Трудовая подготовка»

Разработала:
учитель
Чистякова Антонина Ильинична

Турма 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) для обучающейся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательные отношения с которыми возникли до 01.09.2016г (3-9 классы) и «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов», под редакцией Бгажноковой И.М., 2013 (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, 2013 год).
(5 час. в неделю, всего 170 часов)

На занятиях по бытовому обслуживанию учащиеся ставят перед собой необходимость планировать свою работу. Они начинают осознавать логическую последовательность определённых действий. Это важно также для формирования речи умеренно и тяжело-умственно отсталых, у которых словарный запас весьма ограничен. Данный труд требует участия всех анализаторов: зрительного, осязательного, вкусового, обонятельного.

Цель занятий – сформировать у обучающихся определенные представления о близких и конкретных фактах общественной жизни, труда и быта людей.

Задачи:

- формирование необходимых знаний и практических умений и навыков по бытовому труду;
- формирование навыков самообслуживания, выполнения элементарной домашней работы не только для себя, но и для других членов семьи, общества;
- формирование социальных навыков, которые помогут в дальнейшем данной категории обучающихся обрести доступную им степень самостоятельности в общественной жизни;
- создание условий для самостоятельного планирования и организации своей деятельности в коллективе.

Содержание программы.

1. Уход за одеждой и обувью.

Закрепление всех полученных навыков. Подготовка одежды и обуви к сезонному хранению. Пришивание пуговиц, вешалки, наложение заплаты. Определение места оторванной пуговицы. Приемы стирки крупных вещей. Стиральная машина. Правила пользования. Правила техники безопасности.

Практическая работа. Стирка белья в стиральной машине. Подготовка белья и одежды к ремонту. Ремонт белья и одежды по распорвавшемуся шву и разорванному месту. Подбор ниток в соответствии с тканью по цвету, толщине, качеству. Складывание ткани по разрыву или распорвавшемуся шву, стачивание ручным швом. Соединение краев разрыва частыми сметочными стежками. Наложение заплаты. Утюжка.

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать :

- правила ежедневного ухода за одеждой и обувью;
- правила безопасной работы с дезинфицирующими средствами;
- правила подготовки летней обуви к сезонному хранению;
- правила пользования стиральной машиной-автоматом;
- правила работы утюгом;
- технику безопасности при работе с иглой и ножницами.

Обучающиеся должны уметь:

- технологически правильно очищать обувь от пыли и грязи;

- соблюдать правила техники безопасности;
- сортировать белье;
- подготавливать белье к стирке;
- пользоваться стиральной машиной под руководством учителя;
- пользоваться утюгом;
- выполнять ручные швы;
- соблюдать технику безопасности во время работы.

2. Жилище

Строительные элементы помещения и их назначение (окна, двери, стены). Материалы для изготовления элементов; покрытия (дерево, пластик, стекло, шпон, краска, обои). Моющие и чистящие средства, применяемые для оконных переплетов, стен. Технология мытья и утепления оконных переплетов. Технология мытья стен, покрытых краской. Уход за комнатными растениями. Инвентарь для ухода за комнатными растениями. Виды декоративных растений. Виды удобрений. Виды готовых почвенных смесей и дренажей для комнатных растений. Правила безопасной работы с землей и средства защиты при работе. Пересадка комнатных растений.

Практическая работа.

Мытье оконных переплетов, подоконников, радиаторов. Мытье стен, покрытых краской. Полив растений. Опрыскивание растений. Удаление пыли с гладких листьев растений. Мытье поддонов. Обрезка сухих и поврежденных листьев. Подкормка растений. Пересадка растений.

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила мытья и утепления оконных переплетов;
- правила мытья стен, покрытых краской;
- правила ухода за комнатными растениями;
- правила пересадки комнатных растений.

Обучающиеся должны уметь:

- мыть оконные переплеты, подоконники, радиаторы;
- мыть стены, покрытые краской;
- поливать и опрыскивать растения;
- рыхлить почву;
- удалять пыль с гладких листьев;
- мыть поддоны;
- подкармливать растения;
- соблюдать правила безопасной работы и использовать средства защиты при работе с землей;

3. Питание

Санитарно-гигиенические требования к кухонной и столовой посуде. Правила пользования столовой посудой и столовыми приборами. Вид тепловой обработки (выпекание). Духовой шкаф. Помощь взрослым в приготовлении пищи.

Практическая работа.

Уход за кухонной и столовой посудой. Приготовление изделий из замороженного теста. Выпекание блинов. Приготовление холодных напитков: киселя, компота, морса. Заваривание чая. Приготовление бутербродов. Приготовление заправочных супов из концентратов. Приготовление салатов. Сервировка стола к обеду.

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- санитарно-гигиенические требования к кухонной и столовой посуде;

- правила пользования столовой посудой и столовыми приборами;
- приемы безопасного обращения с горячими предметами;

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться столовой посудой и столовыми приборами;
- мыть и чистить кухонное оборудование;
- обращаться с горячими предметами;
- готовить в соответствии с рецептурой: блины; изделия из замороженного теста; холодные напитки; заправочные овощные супы; сервировать стол к обеду.

4. Семья

Тема: «Семья» - 2 часа

Формирование представлений о российской семье, практических навыков и умений взаимодействия в семье. Формировать знания о семье в жизни человека и общества, как строятся взаимоотношения людей в семейной жизни. Формировать уважение к семье.

Практическая работа.

Упражнения в распределении обязанностей в семье. **Сюжетно-ролевая игра «Семейный портрет»** (распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи).

Сюжетно-ролевая игра «Вечер в твоей семье»

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- семья - это люди, которые живут вместе и ведут общее хозяйство
- традиции и обычаи своей семьи

Обучающиеся должны уметь:

- распределять обязанности между членами семьи
- проводить досуг в семье

5. Торговля

Формирование определенного уровня понятий по теме «Рынок», расширение объема знаний о торговых учреждениях, практических умений, навыков при покупке товаров и продуктов питания.

Практическая работа.

Покупка продуктов, расчёт денег на покупку

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- что такое рынок, промтоварные магазины и продуктовые магазины

Обучающиеся должны уметь:

- делать покупки самых необходимых товаров

6. Средства связи

Расширять представления о средствах связи: пейджер, сотовая связь, автоответчик, факс, интернет. Формировать необходимый объем знаний, практических умений и навыков самостоятельной деятельности. Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные, электронные).

Практическая работа.

Заполнение бланка для перевода денег

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- современные средства связи

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться телефоном

Практическая работа.

- работа с приложениями в телефоне

7. Личная гигиена

Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека. Предметы и средства личной гигиены. Упражнения для снятия зрительного восприятия. Красивые зубы – здоровью любви. Уход за полостью рта. Уход за руками, за ногами, за волосами. Осанка. Её значение. Разучивание комплекса физических упражнений. Здоровый сон – залог здоровья. Вредные привычки – переедание, курение и алкоголь. Назначение и уход за предметами личной гигиены.

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- правила охраны зрения;
- правила красивой осанки;
- о вредных привычках (переедание, курение, наркотики и алкоголь)

Обучающиеся должны уметь:

- ухаживать за своим телом;
- выполнять физические упражнения для укрепления здоровья

Практическая работа.

- разучивание комплекса упражнений (для зрения, для осанки)

8. Транспорт

Правила поведения на дорогах. Городской транспорт. Железнодорожный транспорт. Водный транспорт. Авиационный транспорт. Порядок приобретения билетов.

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения на дорогах;
- виды транспорта

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться транспортом в своей местности;
- приобретать билеты на транспорт

9. Культура поведения

Формирование и закрепление у учащихся правил поведения в помещениях и на улице, в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, предприятиях и организациях; навыков культурного общения со знакомыми и незнакомыми людьми.

Практическая работа.

Приём гостей

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в общественных местах

Обучающиеся должны уметь:

- принимать гостей дома

10. Сельскохозяйственный труд

Правила приготовления почвы для рассады. Правила посадки и уход за рассадой. Посадка грядок и клумб.

Практическая работа.

Выбор семян на посадку. Посадка рассады. Пикировка рассады. Подготовка почвы для посадки.

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить почву для рассады;
- сеять семена на рассаду;
- высаживать рассаду на грядку, на клумбу

Тематическое планирование по разделам

№	Тема	Кол-во часов
1	Уход за одеждой и обувью.	27 ч.
2	Жилище	34 ч.
3	Питание	50 ч.
4	Семья	4 ч.
5	Торговля	8 ч.
6	Средства связи	4 ч.
7	Личная гигиена	21 ч.
8	Транспорт	8 ч.
9	Культура поведения	6 ч.
10	Сельскохозяйственный труд	8 ч.
	Всего	170 ч.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Уход за одеждой и обувью – 27 ч.		
1	Повторение. Ежедневный уход за обувью. Виды материалов для изготовления обуви.	1
2	Повторение. Гигиенический уход за обувью: правила и способы. Уход за обувью из замши и велюра.	1
3	Подготовка летней обуви к сезонному хранению. Повторение.	1
4	Чистка и сушка обуви	1
5	Определение видов тканей на образцах одежды.	1
6	Для чего человеку шуба (функциональное назначение одежды).	1
7	Красивая одежда – какая она? (уход за личными вещами).	1
8	Виды стиральных машин. Техника безопасности при машинной стирке	1
9	Стирка шерстяных, шелковых тканей в машине.	1
10-11	Удаление пятен с одежды	2
12	Электрический утюг. Техника безопасности при утюжке	1
13	Утюжка фасонного белья: блузок, брюк, халатов.	1
14	Техника безопасности при работе с острыми, режущими предметами	1
15	Виды мелкого ремонта одежды. Пришивание пуговиц.	1
16-18	Штопка, латка вещей	3
19	Ручная стирка майки, фартука.	1
20	Машинная стирка	1
21	Подготовка одежды к сезонному хранению.	1
22	Повторение. Виды мелкого ремонта.	1
23	Приемы пришивания пуговиц.	1
24	Средства для стирки белья.	1
25-26	Что тебе к лицу? (выбор одежды в соответствии с особенностями внешности).	2
27	Обобщающий урок по теме: «Уход за одеждой и обувью».	1
Жилище – 34 ч.		
28	Повторение. Гигиенические требования к состоянию жилой комнаты.	1

29	Последовательность уборки комнаты. Проветривание.	1
30-31	Виды мебели	2
32-33	Уход за пластиковой мебелью, за деревянной мебелью, за полированной мебелью	2
34	Удаление пыли с мебели и подоконников.	1
35	Подметание пола щеткой. Сбор мусора в совок.	1
36	Пылесос. Техника безопасности в работе с пылесосом	1
37	Генеральная уборка помещения. Содержание и последовательность работ.	1
38	Строительные элементы помещения и их назначение (окна, двери, стены). Материалы для изготовления элементов покрытия.	1
39	Моющие и чистящие средства для оконных переплетов, стен.	1
40	Технология мытья и утепления окон.	1
41	Технология мытья стен, покрытых краской. Мытье стен.	1
42	Поддержание чистоты оконных переплетов.	1
43	Чистка ковров, зеркал	1
44	Уход за книжной полкой	1
45	Что такое дезинфекция? Уход за уборочным инвентарем	1
46	Отличительные особенности поверхности листьев комнатных растений.	1
47	Инвентарь для ухода за комнатными растениями. Уход за комнатными растениями.	1
48	Виды декоративных растений. Факторы, влияющие на растения декоративного вида.	1
49	Режим полива и опрыскивания растений.	1
50	Виды удобрений.	1
51	Подкормка растений удобрением.	1
52	Уход за комнатными растениями.	1
53	Обрезка сухих и поврежденных листьев.	1
54	Виды готовых почвенных смесей и дренажей.	1
55	Правила безопасной работы с землей и средства защиты при работе.	1
56	Пересадка комнатных растений.	1
57	Наблюдение за пересаженным растением.	1
58	Протирание пыли с листьев комнатных растений.	1
59	Обрезка сухих и поврежденных листьев.	1
60	Полив комнатных растений.	1
61	Обобщающий урок по теме: «Жилище».	1
Питание – 50 ч.		
62	Что значит «правильно питаться»?	1
63	Белки, жиры и углеводы	1
64	Белок – строительный материал для мышц.	1
65	Углеводы – источник энергии	1
66	Жиры вредные и полезные	1
67	Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть? (Полезные и вредные пищевые привычки)	1
68	Витамины.	1
69-70	Каждому овощу и фрукту свое время, или как выбрать здоровую и полезную пищу	2
71	Правила хранения продуктов в холодильнике.	1
72-73	Что такое «срок годности продуктов» и когда он заканчивается	1
74-75	Санитарно-гигиенические требования к кухонной и столовой посуде.	2

76-77	Уход за кухонной и столовой посудой.	2
78	Правила пользования столовой посудой и столовыми приборами.	1
79	Назначение приборов за обеденным столом. Правила пользования ими	1
80	Сервировка стола к обеду.	1
81	Виды тепловой обработки.	1
82	Выпекание. Техника безопасности при выпекании	1
83	Духовой шкаф.	1
84	Приготовление пищи. Режим питания	1
85	Нормы питания. Значение витаминов	1
86-87	Виды мясных и рыбных продуктов	2
88-89	Виды круп. Макароны изделия. Их хранение.	2
90	Хлеб – всему голова.	1
91	Изделия из черствого хлеба.	1
92	Приготовление изделий из замороженного теста.	1
93	Выпекание изделий из теста с простым наполнителем (сосиска, сыр, повидло).	1
94	Приготовление скороспелых блинов.	1
95	Приготовление теста.	1
96	Выпечка блинов.	1
97-98	Ай да каша, пища наша!	2
99-100	Приготовление бутербродов. Заваривание чая	2
101	Приготовление салатов из свежих овощей	1
102	Варка и чистка яиц. Приготовление салата с использованием яиц	1
103-104	Варка и чистка овощей. Приготовление салата с использованием варёных овощей	2
105	Приготовление холодных напитков: киселя, компота, морса.	1
106	Приготовление холодных напитков: киселя, компота, морса.	1
107	Дегустация холодных напитков.	1
108	Заправочные супы из концентратов.	1
109	Приготовление супа из концентрата.	1
110	Уборка со стола. Мытьё кухонной посуды	1
111	Чистка ножей и вилок	1
112	Обобщающий урок по теме: «Питание».	1
Семья – 4 ч.		
112-113	Основы семейного очага (условия для создания семьи).	2
114-115	Основы семейного очага (семейные отношения, семейные традиции)	2
Торговля – 8 ч.		
116-117	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка	2
118-119	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.	2
120	Покупка товаров	1
121	Экскурсия в магазины.	1
122	Игра «Я иду в магазин»	1
123	Обобщающий урок по теме «Торговля»	
Средства связи – 4 ч.		
124-125	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.	2

126	Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные).	1
127	Экскурсия на почту	1
Личная гигиена – 21 ч.		
128	Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека	1
129	Предметы и средства личной гигиены	1
130	Правила личной гигиены в течение дня	1
131	Вода на страже здоровья.	1
132	Упражнения для снятия зрительного восприятия	1
133	Красивые зубы – здоровьем любы. Уход за полостью рта	1
134	Уход за руками	1
135	Уход за ногами	1
136	Правила охраны зрения. Гимнастика для глаз	1
137	Здоровье и красота волос. Уход за волосами	1
138	Осанка. Ее значение	1
139	Правила красивой осанки	1
140-141	Разучивание комплекса физических упражнений	2
142	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1
143	Здоровый сон – залог здоровья.	1
144-145	Не навреди! (вредные привычки – переедание, курение, наркотики и алкоголь).	2
146	Просмотр фильма о вредных привычках	1
147	Назначение и уход за предметами личной гигиены	1
148	Обобщающий урок по теме: «Личная гигиена»	1
Транспорт – 8 ч.		
149-150	Правила поведения на дорогах	2
151	Дорога: дом – школа; школа - дом	1
152	Городской транспорт	1
153	Железнодорожный транспорт	1
154	Водный транспорт	1
155	Авиационный транспорт	1
156	Порядок приобретения билетов.	1
Культура поведения – 6 ч.		
157-158	Традиции культуры поведения в современном обществе.	2
159	Соседи	1
160-161	Культура поведения в общественных местах: кино, театр, стадион	2
162	Прием гостей	1
Сельскохозяйственный труд – 8 ч.		
163	Подготовка почвы для рассады	1
164	Выбор семян. Посадка семян на рассаду	1
165	Подкормка рассады. Пикировка	1
166	Подготовка почвы для грядок	1
167	Подготовка клумбы для цветов	1
168	Посев семян на грядку	1
169	Посадка рассады цветов на клумбу	1
170	Уборка территории от мусора	1