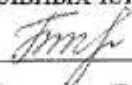


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**  
**Департамент по образованию администрации Волгограда**  
**МОУ СШ № 9**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
начальных классов

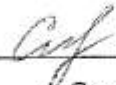


Бондаренко Н.В.

Протокол №1  
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Синяпкина О.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Клошина Е.И.

Приказ № 21  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Домоводство (самообслуживание)»**  
**начального общего образования**  
**для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**  
**(вариант 6.4)**

г. Волгоград, 2025

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) - это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Адаптированная рабочая программа обучающихся с НОДА разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся для детей с ОВЗ (далее - Стандарт), с учетом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой (далее - ФАООП).

Рабочая программа по предмету «Домоводство (самообслуживание)» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью и ТМНР (вариант 6.4), разработанной в соответствии с АООП НОО для обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** Формирование культурно-гигиенических навыков, элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобретение простейших навыков сохранения здоровья в бытовых условиях с учетом индивидуальных особенностей и разно уровневый контингент учащихся.

### **Задачи:**

Познакомить с:

- с необходимостью и способами ухода за лицом, руками, волосами с использованием соответствующих предметов и средств гигиены.

- аккуратным содержанием учебного места.

Уточнить знания о посуде.

Прививать аккуратность в еде, уточнить правила приема пищи.

Познакомить с правильным открыванием и закрыванием дверей в помещениях.

Научить осторожно пользоваться водопроводным краном.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

На уроках – занятиях по предмету «Самообслуживание» дети обучаются элементарными навыками самообслуживания и культурно-гигиеническими навыками (с частичной помощью взрослых и самостоятельно). Им предлагается ориентироваться на картинки и пиктограммы, дающие зрительный алгоритм действий. Учащиеся знакомятся с первичными элементарными представлениями о здоровье и здоровом образе жизни (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья), происходит формирование представлений и гигиене.

В основу уроков по предмету положен комплексный подход, в который входит:

- выполнение поставленных задач;
- организация предметно-развивающей среды для обучения учащихся правилам здоровьесбережения и безопасности;
- развитие мотивационно-потребностной сферы учащихся, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию на начальном уровне обучения норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- формирование способности детей к моделированию и символизации с использованием игровых аналогов реальных предметов, предметов-заместителей, картинок и пиктограмм в обучающих предметно-практических, игровых упражнениях, в играх;
- индивидуальный и дифференцированный подход в общении учителя и учащегося в процессе игр и игровых упражнений.

В ходе обучающих уроков-занятий, организуемых в форме совместной деятельности учителя и учащихся, формируются (исходя из возможностей ребенка):

- умения учащихся называть свое имя, говорить о себе от первого лица;
- выражать свои потребности, в речи, используя невербальные и вербальные средства общения;
- представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, еды, наведения порядка на рабочем месте;
- положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные вещи, аккуратно сложенные учебные предметы, одежда и т. д.);
- способность привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Педагог учит учащихся использованию невербальных и вербальных средств общения в процессе самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений). Для подкрепления действий учащихся и соблюдения их алгоритма активно используются специальные символы (картинки, пиктограммы), с которыми учащиеся многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях.

**Место учебного предмета «Домоводство (самообслуживание)» в учебном плане:** программа рассчитана на 33 ч в год (1 ч. в неделю) 33 учебные недели.

### **Содержание учебного предмета:**

Обучение ребенка с НОДА по варианту 6.4 ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность научить ребенка принимать посильное участие в повседневных делах по дому и в школе, воспитывается потребность устраивать

свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами. Овладение простейшими хозяйственно-бытовыми умениями не только снижает зависимость ребёнка от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах.

Цель обучения – повышение самостоятельности детей при выполнении повседневных хозяйственно-бытовых дел.

Основные задачи:

Формировать умения выполнять доступные бытовые поручения (обязанности) совместно со взрослыми.

Формировать умения обращения с инвентарем, посудой, вещами.

Формировать умение взаимодействовать с окружающими людьми в соответствии с общепринятыми нормами поведения, в доступной форме оказывать поддержку и взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать и эмоционально реагировать на различные ситуации дома и в школе.

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Туалет», «Прием пищи», «Обращение с кухонным инвентарем», «Приготовление пищи», «Продукты питания», «Обращение с одеждой и обувью», «Уборка помещений».

Учебно-тематическое планирование

*Туалет.*

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и опрвление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, опрвление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

*Прием пищи.*

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование вилки во время приема пищи. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

*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, разделочная доска, половник). Различение чистой и грязной посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Обращение с бытовыми приборами. Различение бытовых приборов по назначению (электрический чайник, электрическая плита, холодильник). Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором. Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором.

*Предметы быта*

Узнавание (различение) электробытовых приборов (телевизор, лампа, электриче-

ский чайник). Знание назначения электроприборов. Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором. Узнавание (различение) предметов мебели (стол, стул, диван, шкаф, полка, кресло, кровать, табурет, комод). Знание назначения предметов мебели. Различение видов мебели (кухонная, спальная, и др.). Узнавание (различение) предметов посуды (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож, кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Знание назначения предметов посуды. Узнавание (различение) кухонного инвентаря (терка, разделочная доска, дуршлаг, половник, открывалка). *Знание назначения кухонного инвентаря.*

Узнавание (различение) предметов интерьера (светильник, зеркало, штора, скатерть, ваза). Знание назначения предметов интерьера. Узнавание (различение) светильников (люстра, бра, настольная лампа). Узнавание (различение) часов (наручные, настенные, будильник). Знание назначения часов.

### *Продукты питания*

Узнавание (различение) напитков (вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе) по внешнему виду, на вкус. Узнавание упаковок с напитком. Узнавание (различение) молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое) по внешнему виду, на вкус. Узнавание упаковок с молочным продуктом. Знание правил хранения молочных продуктов. Узнавание (различение) мясных продуктов колбаса, мясо, сосиски, сарделька, котлета, фарш. Узнавание (различение) рыбных продуктов рыба, крабовые палочки, консервы. Узнавание (различение) муки и мучных изделий хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, баранки, сухари, макароны. Узнавание (различение) круп и бобовых: консервированная фасоль, кукуруза, горошек, свежий горох, греча, рис, пшено и др. Узнавание (различение) кондитерских изделий (торт, печенье, пирожное, конфета, шоколад).

### *Приготовление пищи*

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Подготовка к приготовлению блюда. Приготовление блюда. Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда. Заваривание чая. Обработка продуктов. Мытье продуктов. Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда: выбор продуктов (хлеб, колбаса, помидор, масло, сыр), выбор кухонного инвентаря (тарелка, доска, нож), нарезание хлеба, нарезание колбасы, нарезание сыра, нарезание помидора, намазывание хлеба маслом, сборка бутерброда (хлеб с маслом, сыр, колбаса, помидор).

### *Обращение с одеждой и обувью*

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, кнопки), рукав (воротник). Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в

зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды. Выворачивание одежды на лицевую сторону. Чистка одежды (стряхивание от пыли, удаление загрязнений). Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на «плечики». 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.

#### *Уборка помещения*

Уборка мебели. Различение материалов и инструментов для уборки 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. Различение материалов и инструментов для уборки 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. 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.

#### **Планируемые результаты**

### **Возможные личностные результаты:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

### **Возможные метапредметные результаты:**

- выполнять упражнения по предложенному учителем образцу, по памяти, по словесной инструкции;
- слушать и понимать собеседника, выполнять несложные инструкции, отвечать на вопросы.

### **Возможные предметные результаты:**

1. умение решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
2. представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других: соотношение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале; представления о собственном теле; отнесение себя к определенному полу;
3. умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и другое; умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
4. умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами: умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому; умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета), умение следить за своим внешним видом.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1.	Уборка помещения и территории	20
2.	Обращение с кухонным инвентарем	13

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Самоподготовка с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Эл. об. ре
		Всего	Очная форма	Контрольные работы		
1	Правила поведения в классе во время дежурства.	1	0,25		0,75	
2	Правила уборки предметов на места.	1	0,25		0,75	
3	Рабочая одежда для уборки класса.	1	0,25		0,75	
4	Инвентарь для уборки.	1	0,25		0,75	
5	Инвентарь для	1	0,25		0,75	

	уборки. Мусорная корзина.					
6	Алгоритм выбрасывания мусора.	1	0,25		0,75	
7	Инвентарь для уборки. Тряпка для пыли.	1	0,25		0,75	
8	Инвентарь для уборки. Ведро.	1	0,25		0,75	
9	Алгоритм протиранья пыли.	1	0,25		0,75	
10	Алгоритм протиранья школьной доски.	1	0,25		0,75	
11	Хранение инвентаря.	1	0,25		0,75	
12	Обобщающий урок: «Инвентарь для уборки».	1	0,25		0,75	
13	Правила обращения с уборочным инвентарем на территории.	1	0,25		0,75	
14	Рабочая одежда для уборки территории.	1	0,25		0,75	
15	Инвентарь для уборки территории.	1	0,25		0,75	
16	Инвентарь для уборки территории. Метла.	1	0,25		0,75	

17	Инвентарь для уборки территории. Грабли.	1	0,25		0,75	
18	Инвентарь для уборки территории. Лопата.	1	0,25		0,75	
19	Использование уборочного инвентаря по сезону.	1	0,25		0,75	
20	Обобщающий урок: «Уборка территории».	1	0,25		0,75	
21	Кухня. Предметы посуды.	1	0,25		0,75	
22	Посуда. Тарелка. Кружка.	1	0,25		0,75	
23	Обобщающий урок: «Посуда».	1	0,25		0,75	
24	Кухня. Столовые приборы.	1	0,25		0,75	
25	Столовые приборы. Ложка. Вилка.	1	0,25		0,75	
26	Обобщающий урок: «Столовые приборы».	1	0,25		0,75	
27	Различение чистой и грязной посуды.	1	0,25		0,75	
28	Сортировка посуды по чистоте. (практическое занятие)	1	0,25		0,75	

29	Соблюдение правил дежурства школьной столовой.	в	1	0,25		0,75	
30	Алгоритм дежурства столовой.	в	1	0,25		0,75	
31	Практическое занятие: «Дежурство».		1	0,25		0,75	
32	Обобщающий урок: «Посуда, столовые приборы».		1	0,25		0,75	
33	Итоговая контрольная работа.		1	0,25		0,75	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		ПО	33	8,25	1	24,75	