

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол №1 от 17.08.23г.

Согласовано
зам. дир. по УВР
24.08. 2023 г.

Утверждено
директором школы
приказ №102-од от 24.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Хозяйственно-бытовой труд и привитие
навыков самообслуживания»
для обучающихся 9 класса**

Пояснительная записка

Планируемые результаты

Выпускник научиться:

- Технологически правильно держать инструменты во время работы и следить за своей осанкой;
 - Подметать дорожки, сметать мусор в кучу и заметать в савок;
 - Чистить одежду сухой и влажной одежной щёткой;
 - Размещать свою одежду в шкафу: на плечиках, на полке и на стуле;
 - Применять по назначению инвентарь и приспособления для ручной стирки (таз, прищепки, напольную сушку);
 - Выбирать мыло или порошок для стирки;
 - Стирать изделия вручную;
 - Выбирать обувь в зависимости от её функционального назначения (уличная, домашняя, праздничная, сменная для школы);
 - Подготовить обувь к сушке;
 - Набивать обувь газетной бумагой;
 - Соблюдать правила безопасной работы во время приготовления пищи;
 - Включать и выключать электрочайник;
 - Сервировать стол к чаю;
 - Заваривать чай разными способами;
 - Убирать со стола после еды;
 - Мыть посуду;
 - Определять декоративно – лиственные и декоративно – цветущие растения;
 - Использовать по назначению инвентарь по уходу за растениями;
 - Технологически правильно поливать и опрыскивать растения, удалять с листьев пыль;
 - Соблюдать требования к рабочей одежде;
 - Подбирать и использовать по назначению инвентарь и приспособления для уборки класса;
 - Технологически правильно подметать пол (щёткой, веником);
- Осуществлять уход за инвентарём, правильно хранить его.

Выпускник узнает:

- Названия и назначение хозяйственного инвентаря для работы на участке;
- Название и назначение рабочей одежды (спецодежда);
- Дифференцировать и выбирать инвентарь в зависимости от работы по сезонам (в разное время года осенью, весной, зимой и летом);
- Различать рабочую одежду в зависимости от сезона;
- Порядок хранения инвентаря;
- Правила безопасного использования инвентаря;
- Виды жилых помещений;
- Значение чистой одежды для здоровья человека;
- Способы чистки одежды одежной щёткой (влажная, сухая);
- Варианты размещения одежды: на плечиках в шкафу, на полке в шкафу, на спинке стула;
- Назначение инвентаря и приспособлений, которые используются для ручной стирки;
- Назначение хозяйственного мыла и стиральных порошков;
- Последовательность выполнения ручной стирки;
- Значение сменной обуви в школе и дома;
- О размещении обуви в отведённом для её хранения месте;
- Особенности сушки мокрой обуви;
- Виды посуды по назначению: чайная;
- Названия и назначения предметов чайной посуды;
- Последовательность мытья посуды;
- Правила техники безопасности при мытье посуды;
- Правила техники безопасности при эксплуатации электрочайника и использовании кипятка;

- Правила сервировки стола к чаю;
 - Правила заваривания чая;
 - Строение растения: корень, стебель, листья;
 - Условия, необходимые для жизни и роста растений (свет, вода, температура воздуха);
 - Посуду для комнатных растений и инвентарь для ухода за ними: горшок, поддон, лейка, опрыскиватель;
 - Правила полива и опрыскивания комнатных растений, удаление пыли с листьев растений;
 - Правила рациональной последовательности уборки помещений;
 - Названия и назначения предметов инвентаря для уборки помещений;
- Правила хранения инвентаря и приспособлений;

Содержание учебного предмета

- Уход жилых помещений:
 - *Квартира и уход за ней.*

Виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом. Правила поведения в квартире.

Гигиенические требования к жилому помещению. Беседы о том, чем различаются чистое и грязное помещения, почему важно содержать жилище в чистоте. Значение уборки помещения для сохранения здоровья.

Виды уборки. Ежедневная уборка, еженедельная уборка, генеральная уборка, сезонная уборка. Правила повседневной уборки.

Предметы (инвентарь) и средства по уходу за чистотой жилища (веник, щётка, швабра, ведро, моющие средства). Виды моющих средств.

Назначения моющих средств. Упражнения в выборе и дифференциации из множества моющих средств и предметов средств по уходу за жилищем – по изображениям, картинкам, пиктограммам и реальным предметам. Сюжетно – дидактические игры по отработке алгоритма покупок предметов гигиены и предметов по уходу за жильём. Игра «Хозяйственный магазин».

Правила безопасной работы с инвентарём по уборке помещений. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств.

Помощник в доме: пылесос. Правила безопасного использования пылесоса.

Практические действия по применению и использованию уборочного инвентаря - *вытереть доску, протереть пыль на подоконниках, подмести пол*, с предварительным составлением последовательности действий по пиктограммам или речевое сопровождение своих действий (*беру тряпку, иду в ванную комнату, открываю кран, намочил тряпку, отжал тряпку, закрыл кран, вытер пыль на столе и т. д.*).

Сухая и влажная уборка. Отработка в ходе практических действий способов уборки помещения: протирание пыли влажной тряпочкой, подметание пола, уборка с использованием пылесоса.

- *Кухня и её оборудование. Кухонная утварь и уход за ней.*

Помощники на кухне: электрочайник, холодильник, микроволновая печь.

Правила безопасного поведения на кухне: техника безопасности при пользовании электронагревательными приборами на кухне.

Посуда на кухне (кастрюли, сковородки, миски). Кухонная и столовая посуда: определение её пространственного расположения (практические упражнения: положи тарелку слева, ложку справа и т. д.). Обучение практическим навыкам правильного использования столовых приборов – вилки, ножа. Правила безопасного использования столовых приборов.

Посуда и уход за ней (выявление последовательности мытья посуды). Дидактические упражнения по выбору средств для мытья посуды. Практические действия (дозированное использование моющих средств, намыливание посуды специальной губкой, смывание тёплой водой).

Правила ухода за посудой: мытьё и чистка посуды.

- *Мебель. Уход за мебелью.*

Мебель обыкновенная, мягкая, полированная.

Виды мебели: кухонная, спальная, офисная.

Виды и средства по уходу за мебелью.

Правила ухода за мебелью.

Мягкая мебель. Её назначение. Правила и способы ухода за мягкой мебелью.

Практические работы:

- Последовательность действий при ежедневной /еженедельной уборке.
- Уход за инвентарём и приспособлениями, проветривание класса и мытьё классной доски.
- Подметание пола, сбор и вынос мусора из класса.
- Влажная уборка стен и полов.
- Уход за руками до и после уборки.
- Практическая работа с использованием пылесоса: чистка мягкой мебели.
- *Уход за одеждой:*
 - *Общие сведения по уходу за одеждой:*

Значение чистой одежды и опрятного вида для здоровья человека. Сезонная одежда: зимняя, летняя, демисезонная. Виды одежды: праздничная, деловая, домашняя, спортивная, рабочая, одежда для сна.

Предметы и средства по уходу за одеждой (порошок, щётка). Назначение средств и предметов по уходу за одеждой.

Упражнения в выборе и дифференциации из множества моющих средств и предметов средств по уходу за одеждой (по изображениям, картинкам, пиктограммам и реальным предметам).

Умение следить за чистотой одежды.

Виды и способы размещения одежды: развешивание одежды на вешалки, на плечиках в шкафу, на полках в шкафу, раскладывание на спинки стула и складывание перед сном. Правила хранения белья в шкафу, комод.

Практические работы:

- Выбор одежды в зависимости от её функционального назначения (деловой, домашней, праздничной, спортивной и т.п.) и сезона.
- Размещение одежды на плечиках в шкафу, на полке в шкафу, на спинке стула.
- *Способы ухода за одеждой: сухая чистка.*

Способы ухода за одеждой: чистка щёткой, стирка. Упражнения по уходу за одеждой с помощью разнообразных щёток.

Практические работы:

- подбор щёток и приспособлений для чистки белья.

- чистка одежды сухой и влажной одежной щёткой
- *Способы ухода за одеждой: стирка.*

Помощница по уходу за одеждой: стиральная машина. Правила безопасного использования стиральной машины. Правила обращения со стиральной машиной.

Средства для ручной стирки белья: порошки, пасты, отбеливатели. Техника безопасности при использовании моющих средств по уходу за одеждой: соблюдение правил безопасности во время насыпания порошка, действия в случае попадания в глаза мыльной воды.

Подготовка вещей к стирке: сортирование по типу ткани и окраски.

Правила ручной стирки белья. Последовательность выполнения ручной стирки. Организация рабочего места.

Ручная стирка изделий из хлопчатобумажных тканей. Приёмы стирки.

Отработка алгоритма стирки мелкого белья: определение оптимальной температуры воды, дозирование порошка не во вред здоровью и т. д.

Сушка одежды. Правила сушки одежды из хлопчатобумажных тканей.

Практические работы:

- подбор приспособлений и средств для ручной стирки.
- сортировка одежды по типу ткани и окрасу.
- ручная стирка одежды из хлопчатобумажной ткани.
- *Способы ухода за одеждой: сухая чистка.*

Помощники по уходу за одеждой: утюг и гладильная доска. Устройство утюга. Правила техники безопасности при работе с утюгом. Правила обращения утюгом.

Утюжка прямого белья: последовательность выполнения действий. Отработка алгоритма утюжки прямого белья.

Практические работы:

- включить / выключить утюг под электросеть, соблюдая требования техники безопасности.
- гладить прямое бельё, соблюдая последовательность действий.
- Уход за обувью:

Обувь для правой - левой ноги и её различия. Сезонная обувь: летняя, зимняя, демисезонная. Место хранения обуви.

Виды обуви по назначению: уличная обувь, домашняя обувь, праздничная обувь. Сменная для школы обувь. Значение сменной обуви в школе и дома.

Предметы и средства по уходу за обувью (щётка для обуви, крем для обуви). Назначение средств и предметов по уходу за обувью. Место их хранения.

Упражнения в выборе и дифференциации из множества моющих средств и предметов средств по уходу за обувью (по изображениям, картинкам, пиктограммам и реальным предметам).

Общие правила ежедневного ухода за обувью. Способы ухода за обувью: мытьё и чистка обуви.

Обучение шнуровке ботинок, завязыванию и развязыванию шнурка.

Особенности сушки мокрой обуви. Разновидности способов сушки мокрой обуви.

Беседы и закрепление представлений учащихся о необходимости носить обувь, соответствующую размеру ноги, удобную и чистую.

Практические работы:

- выбор обуви в зависимости от её функционального назначения (уличной, домашней, праздничной, сменной для школы).
- подбор приспособлений для ухода за обувью.
- шнурование ботинок: завязывание / развязывание шнурка.
- подготовка обуви к сушке – набивание обуви газетной бумагой.
- Уход за комнатными растениями:

Общие представления о комнатных растениях.

Виды комнатных растений: декоративно – лиственные, декоративно – цветущие.

Условия, необходимые для жизни и роста растений: свет, вода, температура воздуха.

Отличительные особенности поверхности листьев: гладкие, бархатистые, колючие.

Инвентарь для ухода за комнатными растениями. Правила безопасного использования инвентаря по уходу за комнатными растениями.

Правила ухода за комнатными растениями: полив, удаление пыли с листьев, рыхление почвы, мытьё поддонов.

Полив растений. Опрыскивание растений. Удаление пыли с листьев. Мытьё поддонов.

Практические работы:

- подбор инвентаря по уходу за комнатными растениями;
- определить особенности строения листьев.
- полив растений.
- опрыскивание растений, удаление пыли с крупных плотных гладких листьев.
- мытьё поддонов.
- Сезонные работы на пришкольном участке:

Планировка пришкольного участка.

Сезонные работы на участке в зависимости от времени года.

Инвентарь для работы на участке осенью, зимой, весной и летом.

Рабочая одежда (спецодежда) в зависимости от сезона – фартук (халат), косынка, перчатки (рукавицы).

Правила безопасной работы с инвентарём на участке в зависимости от сезона.

Осенние работы: определение места и направления работы, правила подметания дорожек, правила сметания мусора в кучу, правила заметания мусора в савок, сбор мусора в ведро, вынос мусора в определённое место.

Зимние работы: правила подметания снега с дорожек с асфальтированным (бетонным) покрытием.

Весенние работы: определение места и направления работы, правила подметания дорожек, правила сметания мусора в кучу, правила заметания мусора в савок, сбор мусора в ведро, вынос мусора в определённое место, правила полива клумбы из лейки. Полив клумбы из лейки.

Практические работы:

- выбор спецодежды и инвентаря в зависимости от работы и времени года.
- сметание мусора в савок, высыпание мусора в ведро, вынос мусора в определённое место.
- полив клумбы из лейки.

- Организация питания:

Значение режима питания и его соблюдение. Повторение и уточнение того, что принято есть в завтрак, обед и ужин в беседах и составлении картинных отчётах. Правила питания – тщательно пережёвывать пищу, есть не спеша. Чтение учащимся рассказов, стихотворений и сказок о правильном питании.

Полезные и вредные продукты. Знакомство с понятием «витамины». Продукты питания, содержащие витамины и их употребление с пользой для здоровья. Рассказы о пользе сырых овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.

Культура приёма пищи и правила поведения за столом. Последовательность приёма пищи (*ложкой берём столько еды, сколько можем поместить в рот, едим аккуратно*). Способы пользования салфеткой во время еды и после приёма пищи. Закрепление культурно – гигиенических навыков: мытьё рук перед едой, мытьё фруктов и овощей.

Правила хранения продуктов. Знакомство со способами хранения продуктов.

Знакомство с местами хранения продуктов: холодильником, шкафчиком и ёмкостями для хранения сухих продуктов (крупы, макаронных изделий, муки).

Правила обработки фруктов и овощей (тщательно мыть, не есть гнилые фрукты и овощи).

Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.

Первичная обработка продуктов: мытьё, очистка и нарезка.

Упражнения в сервировке стола для чая или обеда. Беседа с учащимися о роли воды для питания человека. Вода, которую можно употреблять в пищу. Вода для приготовления пищи. Понятия «сырая вода» и «кипячёная вода».

Правила приготовления бутербродов.

Практические работы:

- сервировка стола к завтраку или ужину;
- подготовка продуктов к хранению;
- первичная обработка продуктов: мытьё, чистка и нарезка;
- приготовление бутербродов.

- Представления о здоровом образе жизни:

Беседы о необходимости закалывающих процедур и тренировочных упражнений для глаз, рук, ног (на доступном для восприятия учащихся уровне). Совместная с учащимися отработка приёмов комментированного рисования, сюжетного рисования по теме здоровья и здорового образа жизни.

Настольно – печатные, сюжетно – ролевые, театрализованные игры, в которых проигрываются ситуации правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Чтение учащимся литературных произведений (сказок, рассказов, стихов) о здоровье, о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях, приводящих к болезни. Стимуляция желания пересказывать эти сказки, рассказы и стихи, объясняя ситуации, описанные в них. Знакомство учащихся с пословицами о здоровье и здоровьесбережении.

Специально организованные обучающие и проблемные ситуации, побуждающие учащихся к рассказыванию по картинкам, картинам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений и «личного» опыта о здоровьесбережении: «когда нельзя наступать в лужи, даже если очень интересно...», «Как я буду закаляться...» и др. знакомство с признаками простуды.

Профилактика простудных заболеваний. Лекарственные средства и перевязочные средства. Правила их использования (по назначению врача и под присмотром старших, врачей, медсестры).

Значение закаливания, правила закаливания.

Гимнастика и её значение для здоровья. Гимнастика в домашних условиях: санитарные правила и правила безопасности.

Правила поведения во время болезни. Правила ухода за больным в доме, вызов врача на дом. Экскурсия в аптеку – покупка лекарственных средств.

Практические работы:

- тренировочные упражнения по сохранению зрения;
- выполнение комплекса гимнастики в домашних условиях;
- выполнение действий по уходу за больным в доме.

- Безопасность в доме:

Практические действия и жестово-образные игры, уточняющие алгоритм действий учащихся при открывании и закрывании водопроводных кранов в определённой последовательности (сначала открывать кран с холодной водой, затем постепенно и медленно с горячей водой). Обучение учащихся по цвету кнопок на кране определять, в каком из них холодная вода, а в каком горячая (красный цвет – горячая вода, синий – холодная).

Правила поведения в ванной комнате.

Правила правильного и безопасного пользования туалетом. Отработка алгоритма и словесное пояснение правильного, аккуратного использования кнопок слива на смывном бачке. Рассказ о последствиях неправильного их использования.

Правила поведения на кухне.

Беседы с наглядными примерами о правилах безопасности при пользовании электрическими розетками. Включение учащимися различных бытовых приборов в розетки (вместе с учителем). Закрепление установки на то, что по окончании пользования бытовыми приборами штепсель должен быть удалён из розетки.

Правила безопасного обращения с бытовыми приборами. Рассмотрение картинок и обсуждение сюжетов неосторожного обращения с электрическими приборами. Выбор картинок с изображением правильного использования бытовых приборов. Практические действия (последовательность и безопасность) с бытовыми техническими приборами.

Практические упражнения и формирование алгоритма обращения с пылесосом. Упражнения, в которых учащиеся обучаются включать электрический чайник, понимать сигнал «вода вскипела», наливать из чайника в чашку кипятка (с обучением мерам безопасности). Правила пользования ножом.

Практические работы:

- выполнение действий по включению / выключению электроприборов в розетки; практические действия по использованию пылесоса и утюга.
- сметание мусора в савок, высыпание мусора в ведро, вынос мусора в определённое место;
- практические действия при наливании кипятка;

Тематическое планирование

№	Тема	Кол. часов
1	Уход жилых помещений	22
2	Мебель. Уход за мебелью	17
3	Уход за одеждой	30
4	Уход за обувью	16
5	Уход за комнатными растениями	14
6	Организация питания	26
7	Представление о здоровом образе жизни	24
8	Безопасность в доме	20
9	Сезонные работы на пришкольном участке	6