

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа №86»**

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
Горяшова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Школа № 86»  
от 29.08.2023 г. №126-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ХОЗЯЮШКА»  
для обучающихся 5- 9 классов (II вариант)**

Разработчик:  
Дементьева С. Ю.

г. Нижний Новгород

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хозяюшка» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ГКОУ «Школа № 86» на 2023-2024 гг..

С учетом санитарно-эпидемиологической обстановки программа может быть реализована в дистанционном формате.

### **Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Хозяюшка»**

Занятия по внеурочной деятельности программы «Хозяюшка» направлены на развитие навыков самообслуживания и независимости в быту.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных особенностей воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизированно формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, диафильмов и др.

Принципами построения программы являются:

- непрерывность;
- целенаправленность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- доступность.

**Цель:** формирование у обучающихся знаний о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

### **Задачи:**

- расширять знания нравственного поведения, норм этики в ближайшем семейном окружении в обществе;
- формировать у каждого воспитанника правила ведения семейного хозяйства, практические умения, связанные с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- прививать навыки трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитывать желание и стремление к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношение к домашнему труду;
- развивать индивидуальные качества: ловкость, внимание, наблюдательность, память, находчивость, смекалку, воображение, фантазию;
- воспитывать интерес к национальным традициям.

### **Роль и место в образовательном процессе программы внеурочной деятельности «Хозяюшка»**

Данная внеурочная деятельность позволит каждому воспитаннику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и документы. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком. Так же необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

### **Адресат**

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для учащихся с 5 по 9 класс (вариант 2)

На изучение предмета отведено следующее количество часов:

Класс	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю	1	1	1	1	1
Количество часов в год	34	34	34	34	34

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 час в неделю с 5 по 9 класс, что соответствует 34 часам в год.

Интеграция с другими предметами и курсами с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным стандартом: в ряде разделов предусмотрена система упражнений, которые каждый обучающийся выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки определенных умений и навыков на основе знаний, полученных на уроках домоводства и профильного труда.

**Структура программы внеурочной деятельности «Хозяюшка» представлена следующими компонентами:**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты
4. Тематическое планирование

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОЗЯЮШКА»**

Программа внеурочной деятельности «Хозяюшка» включает в себя следующие разделы:

1. Правильное питание
2. Кулинария
3. «По одежке встречают»
4. Художественно-эстетическая деятельность
5. Здоровье и личная гигиена
6. Жилое помещение
7. Уход за одеждой и обувью
8. Рукоделие. «Умелые ручки»
9. Семейный бюджет

№	Наименование раздела	Цели и задачи раздела
1.	Правильное питание	Расширять и обогащать знания воспитанников о значении продуктов питания для здоровья человека, о необходимости правильного питания
2.	Кулинария	Формировать умения определять простейшими приемами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их
3.	«По одежке встречаются»	Формировать умение подбирать одежду с учетом фигуры и назначения, заботиться о своем внешнем виде. Развивать эстетический вкус
4.	Художественно-эстетическая деятельность	Развивать творческие способности детей, аккуратность и тщательность в работе. Формировать эстетический вкус
5.	Здоровье и личная гигиена	Познакомить воспитанников с основными правилами личной гигиены, объяснить, что соблюдение их – важное средство сохранения здоровья человека, формировать гигиенические навыки и умения, воспитывать культуру здоровья, ведение здорового образа жизни
6.	Жилое помещение	Воспитывать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементы трудовой культуры; организация труда.
7.	Уход за одеждой и обувью	Воспитывать трудолюбие, уважительное отношение к людям и результатам их труда, применять на практике правила сотрудничества в коллективной деятельности
8.	Рукоделие. «Умелые ручки»	Познакомить с разными видами рукоделия, способствовать развитию творческих способностей, воспитывать художественный и эстетический вкус
9.	Семейный бюджет	Повышать уровень общего развития воспитанников, способствующий их всесторонней подготовке к будущей самостоятельной жизни

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности *обучающимися*:**

У обучающегося будут сформированы:

- широкая мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- интерес к новым видам прикладного творчества, к новым способам самовыражения.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать выделенные в пособиях этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной;
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям

Учащийся сможет:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению.

**Форма контроля:** проведение промежуточной аттестации в конце учебного года (апрель-май) в виде педагогического наблюдения.

## Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание раздела	Кол-во часов
1.	Правильное питание	Лекция-беседа о правильном и рациональном питании	5
		Беседа «Щи да каша — пища наша». Рацион питания	
		Презентация «Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи»	
		Ролевая игра «Магазин». Виды магазинов.	
		Практическое занятие. «Мое блюдо» (приготовление здоровой и правильной пищи)	
2.	Кулинария	Техника безопасности при работе на кухне	6
		Практическое занятие «Сервировка стола к чаепитию»	
		Практическое занятие «Составляем меню»	
		Практическое занятие «Накрываем на стол»	
		Практическое занятие «Готовим бутерброды»	
		Практическое занятие «Алгоритм нарезки салата»	
3.	Художественно-эстетическая деятельность	Изготовление поделок к праздникам с использованием разных техник	5
4.	Здоровье и личная гигиена	Беседы «Личная гигиена девочки» и «Личная гигиена мальчика». Просмотр подготовленных педагогом презентаций	4

		Разговоры о закаливании и правильном питании	
		Влияние физических упражнений на здоровье человека	
		Решение кроссвордов, рисование плакатов на данную тему	
5.	Жилое помещение	Беседа «Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению»	3
		Беседа «Уход за мебелью в зависимости от её покрытия»	
		Практическая работа: чистка мягкой мебели, мытье стекол, зеркал	
6.	Уход за одеждой и обувью	Беседа-лекция «Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды и обуви в порядке»	4
		Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом	
		Практическая работа: пришивание пуговиц	
		Практическая работа: очищение одежды и обуви от грязи	
7.	Рукоделие. «Умелые ручки»	Знакомство с разными видами рукоделия	4
		Практическая работа. Шов «Вперед иголка»	
		Практическая работа. Пришей пуговицу.	
		Практическая работа. Пришивание пуговиц разным способом.	
8.	Семейный бюджет	Беседа «Что такое доходы и расходы»	3
		Ролевая игра «Расходы и доходы»	
		Экономическая игра. «Мой маршрут: магазин, банк, почта»	
Всего:			34 часа



## Тематическое планирование

6 класс

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Основное содержание раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Правильное питание	Лекция-беседа о правильном и рациональном питании	5
		Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания	
		Презентация «Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи»	
		Ролевая игра «Магазин». Способы выбора доброкачественных продуктов	
		Практическое занятие. «Мое блюдо» (приготовление здоровой и правильной пищи)	
2.	Кулинария	Техника безопасности при работе на кухне	6
		Практическое занятие «Сервировка стола к чаепитию»	
		Практическое занятие «Составляем меню»	
		Практическое занятие «Накрываем на стол»	
		Практическое занятие «Готовим бутерброды»	
		Практическое занятие «Алгоритм нарезки салата»	
3.	Художественно-эстетическая деятельность	Изготовление поделок к праздникам с использованием разных техник	5
4.	Здоровье и личная гигиена	Беседы «Личная гигиена девочки» и «Личная гигиена мальчика». Просмотр подготовленных педагогом презентаций	4
		Разговоры о закаливании и правильном питании	

		Влияние физических упражнений на здоровье человека	
		Решение кроссвордов, рисование плакатов на данную тему	
5.	Жилое помещение	Беседа «Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению»	3
		Беседа «Уход за мебелью в зависимости от её покрытия»	
		Практическая работа: чистка мягкой мебели, мытье стекол, зеркал	
6.	Уход за одеждой и обувью	Беседа-лекция «Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды и обуви в порядке»	4
		Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом	
		Практическая работа: пришивание пуговиц	
		Практическая работа: очищение одежды и обуви от грязи	
7.	Рукоделие. «Умелые ручки»	Знакомство с разными видами рукоделия	4
		Практическая работа. Шов «Вперед иголка»	
		Практическая работа. Пришей пуговицу.	
		Практическая работа. Пришивание пуговиц разным способом.	
8.	Семейный бюджет	Беседа «Что такое доходы и расходы»	3
		Ролевая игра «Расходы и доходы»	
		Экономическая игра. «Мой маршрут: магазин, банк, почта»	
Всего:			34 часа

## Тематическое планирование

7 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание раздела	Кол-во часов
1.	Правильное питание	Лекция-беседа о правильном и рациональном питании	5
		Творческая работа «Составление ежедневного и праздничного меню»	
		Презентация «Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов»	
		Ролевая игра «В магазин один пойду»	
		Практическое занятие. Составление рассказа о любимом блюде.	
2.	Кулинария	Техника безопасности при работе на кухне	4
		Практическое занятие «Накрываем на стол»	
		Практическое занятие «Готовим бутерброды»	
		Практическое занятие «Алгоритм нарезки винегрета»	
3.	«По одежке встречают»	Урок эстетики «Внешний вид – залог успеха!»	3
		Оденься по погоде.	
		Творческий конкурс «Я – стилист!»	
4.	Художественно-эстетическая деятельность	Изготовление поделок к праздникам с использованием разных техник.	3
5.	Здоровье и личная гигиена	Беседы «Личная гигиена девочки» и «Личная гигиена мальчика». Просмотр подготовленных педагогом презентаций	3
		Разговоры о закаливании и правильном питании	

		Решение кроссвордов, рисование плакатов на данную тему	
6.	Жилое помещение	Беседа «Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению»	4
		Практическое занятие «Если только захочу, пыль протру и подмету»	
		Беседа «Уход за мебелью в зависимости от её покрытия»	
		Практическая работа: чистка мягкой мебели, мытье стекол, зеркал	
7.	Уход за одеждой и обувью	Беседа-лекция «Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды и обуви в порядке»	4
		Чистка и складывание одежды.	
		Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом	
		Практическая работа: пришивание пуговиц, крючков	
8.	Рукоделие. «Умелые ручки»	Знакомство с разными видами рукоделия	6
		Практическая работа. Шов «Вперед иголка»	
		Практическая работа. Пришей пуговицу.	
		Практическая работа. Шов «Вперед иголка»	
9.	Семейный бюджет	Ролевая игра «Расходы и доходы»	2
		Экономическая игра. «Мой маршрут: магазин, банк, почта»	
Всего:			34 часа

## Тематическое планирование

9 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание раздела	Кол-во часов
1.	Правильное питание	Лекция-беседа о правильном и рациональном питании	5
		Творческая работа «Составление ежедневного и праздничного меню»	
		Презентация «Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи»	
		Ролевая игра «Список составлю и в магазин схожу».	
		Практическое занятие. Составление рассказа «Мое любимое блюдо»	
2.	Кулинария	Техника безопасности при работе на кухне	6
		Практическое занятие «Сервировка стола к чаепитию»	
		Практическое занятие «Готовим бутерброды»	
		Практическое занятие «Фруктовая тарелка»	
		Практическое занятие «Алгоритм нарезки салата»	
		Практическое занятие «Чистим картошку»	
3.	«По одежке встречают»	Урок эстетики «Внешний вид – залог успеха!»	3
		«Оденься по погоде»	
		Викторина «Каждому событию своя одежда»	
4.	Художественно-эстетическая деятельность	Изготовление поделок к праздникам с использованием разных техник	3
5.	Здоровье и личная гигиена	Беседы «Личная гигиена девочки» и «Личная гигиена мальчика».	3

		Просмотр подготовленных педагогом презентаций	
		Разговоры о закаливании и правильном питании.	
		Флэшмоб по ЗОЖ	
6.	Жилое помещение	Беседа «Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению»	4
		Беседа «Уход за мебелью в зависимости от её покрытия»	
		Практическая работа: чистка мягкой мебели, мытье стекол, зеркал	
		Практическое занятие «Чистый пол, чистая одежда»	
7.	Уход за одеждой и обувью	Беседа-лекция «Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды и обуви в порядке»	4
		Практическое занятие «Одежду я сложу»	
		Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом	
		Практическая работа: пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок.	
8.	Рукоделие. «Умелые ручки»	Знакомство с разными видами рукоделия	4
		Практическая работа. Вышивание изонить.	
		Практическая работа. Учусь плести браслет.	
		Практическая работа. Учусь плести браслет.	
9.	Семейный бюджет	Ролевая игра «Расходы и доходы»	2
		Экономическая игра. «Мой маршрут: магазин, банк, почта»	
Всего:			34 часа

## Список литературы

1. Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. Нижний Новгород: «Фидес» – 2002 г.
2. Альтмайер М. Игрушки из картона. М.: «Ниоло-Пресс» – 2012 г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М: Просвещение, 2013 г.
4. Вакса О. Все, что должны знать мальчишки. М.: «Издательство АСТ» – 2000 г.
5. Васина Н. Бумажная симфония. М.: Айрис-Пресс – 2012 г.
6. Воронкова В.В. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 247 с.
7. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: (программно-методические материалы), под редакцией И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2007. – 239 с.
8. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. Программа по обслуживающему труду для детей с умственной отсталостью. 6-9 классы. – М.: АРКТИ, 2009. – 72с.
9. Сыман К.Ж. Гигиена питания: Учебно-методическое пособие – Алматы, Нур-Принт. – 2016. – 104 с.