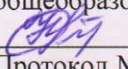
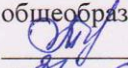


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»

«Рассмотрено»  
Руководитель школьного  
методического объединения  
учителей МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №6»  
 / Рауш Н.А./  
Протокол № 1  
от «31» 08 20 23 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №6»  
 / Титова Е.П./  
«31» 08 20 23 г.

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№6»  
 Воронов А.П./  
«31» 08 20 23 г.



Адаптированная рабочая программа по  
предмету «Адаптивная физкультура» для  
обучающегося с РАС (вариант 8.4)  
(обучение на дому)

Разработчик  
программы:  
Лебедева Юлия Андреевна,  
учитель начальных классов,  
соответствие занимаемой должности

г. Киров  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4)
- С учётом санитарно-эпидемиологической обстановки рабочая программа может быть реализована в дистанционном формате.

Обучение детей данной категории ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность активного 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.

Для детей с расстройством аутистического спектра (вариант 8.4) в большинстве случаев затруднено самостоятельное выполнение даже простых бытовых заданий. Однако, формирование у обучающихся четких алгоритмов выполнения действия, возможность использования различных адаптеров для бытовых приборов, дает возможность участия в данном виде деятельности индивидуально доступным образом, что создает у обучающихся ощущения причастности к работе по дому и существенно повышает качество их жизни.

**Цель рабочей программы** – формирование представлений у обучающихся об алгоритмах выполнения различной хозяйственно-бытовой

деятельности, а также, максимальная индивидуализация процесса ее выполнения в зависимости от психофизических особенностей.

#### **Задачи и направления рабочей программы:**

- формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами;
- освоение действий по приготовлению пищи;
- освоение действий по осуществлению покупок;
- освоение действий по уборке помещения и территории;
- освоение действий по уходу за вещами.

Рабочая программа предназначена для обучающихся 3 классов для детей с расстройством аутистического спектра (вариант 8.4) и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

При планировании и осуществлении работы по данному учебному предмету следует учитывать зону ближайшего развития учащегося, степень и виды его нарушений (интеллектуальных, двигательных, сенсорных), индивидуальные особенности, потребности, социальный контекст его жизни.

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Покупки», «Уход за вещами», «Обращение с кухонным инвентарем», «Приготовление пищи», «Уборка помещений и территории».

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В Федеральном компоненте государственного стандарта домоводство обозначено как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей. «Домоводство» входит в образовательную область «Окружающий мир» основной образовательной

программы для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.4).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### *Личностные планируемые результаты:*

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- умеет кооперироваться и сотрудничать;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- охотно участвует в совместной деятельности;
- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение);
- ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь
- знать технику безопасности с домашним инвентарем, кухонными инструментами и бытовыми приборами;
- принимать и оказывать помощь

#### *Предметные результаты:*

- Понимание обращенной речи и смысла доступных невербальных графических знаков (рисунков, фотографий, пиктограмм и других графических изображений), неспецифических жестов;
- Овладение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения;
- Умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач;

- Умение использование предметов для выражения путем на них жестом, взглядом;
- Использование доступных жестов для передачи сообщения;
- Понимание слов, обозначающие объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека;
- Умение использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях;
- Умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола, др.;
- Умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне, др.;
- 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.

*Базовые учебные действия:*

- 1) Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся;
- 2) входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- 3) ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- 4) адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 5) принимать цели и произвольно включаться в деятельность.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание и тематика программы учебного предмета «Домоводство» разработано на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с РАС, адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.4).

### *Пропедевтический уровень*

**Привлечение внимания учащихся к предметам быта, бытовым приборам, инструментам и способам работы с ними.** Рассматривание предметов и обучение фиксации взгляда на объекте, активному восприятию, перемещению предметов в руке для рассматривания их со всех сторон.

**Тонкая моторика рук.** Пальчиковая гимнастика. Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (зрительного, слухового, тактильного анализаторов) совместно с педагогом и/или самостоятельно. Формирование кинестетической основы движений пальцев рук в процессе выполнения последовательно организованных движений и конструктивного праксиса (игры с вкладышами, пирамидками, кубиками, матрёшками, настольным конструктором, шнуровками, кольцами/шарами/предметами для насаживания на штырь-основу и пр.). Развитие произвольных движений рук, ног, головы, глаз, пальцев и кистей

рук сначала в рамках сопряженных действий со взрослым, затем по подражанию или по словесной инструкции (отдельные, попеременные, последовательные движения, серии движений). Для детей с тяжелыми нарушениями ОДА, обучение удержанию в руках индивидуально подобранных инструментов (ножи, ножницы) и совершение с ними соответствующих действий. Произвольная регуляция моторики рук с помощью статических и динамических упражнений для кистей и пальцев рук (для детей с ДЦП – выполнение возможных упражнений совместно со взрослым, позитивное принятие ребенком совершаемых действий). Индивидуально – развитие произвольной регуляции силы мышечного тонуса рук («сильное», «среднее», «слабое» сжатие). Регуляция направления приложения силы. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия (принцип «найди такой же»). Развитие праксиса позы кистей рук (выполнение различных упражнений – жестово-образных игр: «Коза», «Улитка» и т.п.). Выработка динамической координации движений. Формирование навыка удержания двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений при различной степени поддержки со стороны взрослого.

**Развитие навыков крупной (общей) моторики.** Праксис позы. Удержание равновесия, контроль за положением головы (сохранение эргономичной позы во время выполнения практических действий). Развитие двигательной подражательности. Переключение с одного вида деятельности на другой. Выработка динамической координации движений: удержание предмета, перемещение из руки в руку, с места на место, дотягивания на различные расстояния; ходьба (перемещение доступным способом) с предметами, сохранение равновесия и целостности переносимого предмета. Выполнение изолированных, попеременных и последовательных двигательных действий. Регуляция направления движения, приложения

силы, амплитуды, интенсивности движения. Развитие двигательных стереотипов.

**Упражнения с бытовыми предметами, профессиональными инструментами.** Навыки практического взаимодействия с хозяйственными и бытовыми предметами, инструментами. Для детей с нарушениями ОДА – умение пользоваться адаптерами для бытовых электрических приборов, умение удерживать в руках и использовать по назначению индивидуально подобранные инструменты. Соотнесение предметов с их функциональным назначением. Сортировка предметов по функциональному признаку. Изолированные операции с бытовыми предметами и инструментами с учетом их функционального назначения (открывание и закрывание банок, коробок; защипывание прищепок; переливание воды из одного сосуда в другой: из чайника в чашку, из чашки в чашку и т.д.; пересыпание с помощью ложек, мерных стаканчиков; выжимание губки, тряпки; «шитье» деревянными и пластмассовыми иглками). Жестово-образные игры и игровые операции, отражающие функциональное назначение предметов в различных социально-бытовых ситуациях.

**Формирование предпосылок к способности самостоятельно готовить пищу:** знание названий посуды для приема и приготовления пищи (по картинкам, пиктограммам, и по реальным объектам); различение съедобных и несъедобных объектов; различение фруктов и овощей; различение хлебобулочных и кондитерских изделий; различение жидкостей (вода, соки, кофе и т.п.) по вкусу и внешнему виду; различение круп, муки, зерновых продуктов по внешнему виду.

**Продуктивная деятельность в процессе занятия домоводством.** Формирование умений ориентироваться на подсказки для выполнения операций в ходе занятий домоводством в виде графических символов, мануальных знаков, пиктограмм, картинок, фотографий, устного сопровождения. Формирование умения принимать помощь взрослого и/или



одноклассников в процессе выполнения различных операций при работе по дому. Формирование умения выражать свое отношение к результатам собственной и чужой деятельности.

### **Базовый уровень**

#### **Раздел: "Покупки"**

Формирование представлений о том, откуда берутся в быту различные вещи и продукты (создание игровых ситуаций и дидактические игры). Введение понятия денег, как необходимого атрибута процесса покупки того или иного предмета (продукта питания, одежды, инструмента). Планирование покупок. Выбор места совершения покупок (продовольственные и промтоварные магазины). Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине. Раскладывание продуктов в места хранения.

#### **Раздел: "Обращение с кухонным инвентарем"**

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, нож). Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, разделочная доска, дуршлаг, половник, лопаточка и др.). Различение чистой и грязной 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 (электрический чайник, холодильник и др.). Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором.

Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором. Хранение посуды и бытовых приборов. Сервировка стола. Выбор посуды и столовых приборов. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола. Соблюдение последовательности действий при сервировке стола: накрывание стола скатертью, расстановка посуды, раскладывание столовых приборов, раскладывание салфеток, расставление блюд.

### **Раздел: "Приготовление пищи"**

Продукты питания. Узнавание (различение) овощей и фруктов, как по картинкам, так и по реальным объектам. Узнавание (различение) напитков (вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе). Узнавание напитка по упаковке. Узнавание (различение) молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое). Узнавание упаковок с молочным продуктом. Знание о правилах хранения молочных продуктов. Узнавание (различение) мясных продуктов, готовых к употреблению (колбаса, ветчина) и требующих обработки (приготовления) сосиска, сарделька, котлета). Знание о правилах хранения мясных продуктов. Узнавание (различение) рыбных продуктов, готовых к употреблению (крабовые палочки, консервы, рыба). Знание о правилах хранения рыбных продуктов. Узнавание (различение) муки и мучных изделий, готовых к употреблению (хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, баранки, сухари) и требующих обработки (приготовления) (макаронные изделия (макароны, вермишель). Знакомство со способами обработки (приготовления) мучных изделий. Знание о правилах хранения мучных изделий. Узнавание (различение) круп и бобовых, готовых к употреблению (консервированная фасоль, кукуруза, горошек) и требующих обработки (приготовления) (греча, рис, пшено и др. крупы, бобовые). Знакомство со способами обработки (приготовления) круп и бобовых. Знание о правилах хранения круп и бобовых. Узнавание (различение) кондитерских изделий (торт, печенье,

пирожное, конфета, шоколад). Знание о правилах хранения кондитерских изделий. Подготовка к приготовлению блюда. Формирование представлений о приготовлении пищи (создание игровых ситуаций и дидактические игры). Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда. Обработка продуктов. Мытье продуктов. Знание последовательности действий при варке продукта: включение электрической плиты, набирание воды, закладывание продукта в воду, постановка кастрюли на конфорку, выключение электрической плиты, вынимание продукта. Знание последовательности действий при жарке продукта: включение электрической плиты, наливание масла, выкладывание продукта на сковороду, постановка сковороды на конфорку, перемешивание/переворачивание продукта, выключение электрической плиты, снятие продукта. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Знание последовательности действий при приготовлении бутерброда: выбор продуктов (хлеб, колбаса и др.), выбор кухонного инвентаря, сборка бутерброда.

### **Раздел: "Уход за вещами"**

#### **1. Уход за обувью.**

Различение уличной и домашней обуви. Уход за уличной обувью: мытье грязной обуви, вытирание ее тряпкой; сушка обуви; различение щетки для обуви, крема для обуви; Знание (выполнение) действий по чистке обуви. Просушивание обуви.

#### **2. Уход за одеждой.**

Формирование представлений об уходе за вещами на основе создания игровых ситуаций и дидактических игр. Чистка верхней одежды при помощи щетки. Различение одежды для помещения и верхней одежды для улицы. Применение щетки для чистки верхней одежды от грязи и пыли. Ручная

стирка. Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого 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). Сортировка белья перед стиркой (например): белое и цветное белье, постельное и кухонное белье. Закладывание и вынимание белья из машины. Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на «плечики».

### **Раздел: "Уборка помещений и территории"**

Уборка мебели. Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности мебели. Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели: приготовление тряпок, уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности, вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам, выливание использованной воды. Уборка пола. Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора на совок, высыпание мусора в урну. Подготовка пылесоса к работе. Чистка поверхности пылесосом. Последовательности действий при уборке пылесосом: подготовка пылесоса к работе, включение, чистка поверхности, выключение. 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. Уборка территории. Уборка бытового мусора. Подметание территории. Стребание травы и листьев.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>3 класс</b>
Формирование представлений о том, откуда берутся в быту различные вещи и продукты (создание игровых ситуаций и дидактические игры).
Введение понятия денег, как необходимого атрибута процесса покупки того или иного предмета (продукта питания, одежды, инструмента).
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, нож).
Различение чистой и грязной посуды.
Обращение с бытовыми приборами.
Различение бытовых приборов по назначению (электрический чайник, холодильник и др.).
Помощь взрослым при сервировке стола. Выбор посуды и столовых приборов.
Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола.
Продукты питания. Узнавание овощей и фруктов, как по картинкам, так и по реальным объектам.
Узнавание напитков (вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе).

Узнавание молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое).
Узнавание мучных изделий, готовых к употреблению
Узнавание кондитерских изделий (торт, печенье, пирожное, конфета, шоколад)
Знание правил гигиены при приготовлении пищи.
Различение уличной и домашней обуви.
Уход за уличной обувью: мытье грязной обуви, вытирание ее тряпкой; сушка обуви.
Чистка верхней одежды при помощи щетки.
Уборка мебели.
Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности мебели.
Уборка пола. Заметание мусора на совок.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**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 для дома и сада (веники, совки, ведра, метлы, тяпки, лопаты, грабли), тачки, лейки и др.).

### **Интернет – ресурсы:**

1. Инфоурок. <https://infourok.ru/>
2. Учи.ру <https://uchi.ru/>
3. Интерактивное учебное пособие по ФГОС (диски)
4. Мерсибо <https://mersibo.ru/>
5. Российская электронная школа РЭШ <https://resh.edu.ru>
6. Мультиурок <https://multiurok.ru>