

**Содержание адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Хозяюшка»
социально-гуманитарной направленности**

Учебный план

№ блока	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	Организационное занятие модуля. Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Материалы и инструменты	4	1	3	комплексное	наблюдение устный опрос тестирование
2	Советы по домоводству	10	1	9	комплексное практическое	практическое задание контрольное занятие
3	Азы кулинарии	26	1	25	комплексное практическое	практическое задание контрольное занятие
4	Рукоделие - только самое необходимое	10	1	9	комплексное практическое	практическое задание контрольное занятие
5	Учимся заботиться	10	1	9	комплексное практическое	практическое задание контрольное занятие
6	Энциклопедия здоровья	10	1	9	комплексное практическое	практическое задание контрольное занятие
7	Заключительное занятие. Подведение итогов.	2		2	комплексное	наблюдение устный опрос мастер-класс
	ВСЕГО:	72	6	66		

1.2.1. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Организационное занятие. Введение в программу.

Теория. Инструктаж по ТБ. Организационное занятие. Введение в программу.
Инструктаж по ТБ.

Практика. Организация рабочего места. Материалы и инструменты. Правила поведения в кабинете, в клубе. Инструктаж по правилам техники безопасности, пожарной безопасности. Игра «Знакомство». Инструктаж по правилам техники безопасности, пожарной безопасности.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Игрушки, приспособления и реальные предметы для застегивания, шнуровки и др. Кукольная одежда. Муляжи овощей, фруктов, продуктов. Наборы детских инструментов (медицинские). Наборы для шитья и вязания.

Раздел 2.Советы по домоводству.

Теория. Гигиенические требования к жилищу. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Пылесос. Техника безопасности. Уход за мебелью и др.

Практика. *Уборка 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. 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. Различение основных частей пылесоса. 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. Соблюдение 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.

Мытье стекла (зеркала). Соблюдение последовательности действий при мытье окна: наполнение емкости для мытья водой, добавление моющего средства в воду, мытье рамы, вытирание рамы, мытье стекла, вытирание стекла, выливание использованной воды.

Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой и обувью. Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц, крючков, вешалок, зашивание шва. Стирка и глажение изделий из цветных х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др. Техника безопасности.

Ручная стирка. Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание белья. Застирывание белья. Полоскание белья. Выжимание белья. Вывешивание белья на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке: наполнение емкости водой, выбор моющего средства, определение 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 и регуляторами температуры и продолжительности стирки). Сортировка белья перед стиркой (например): белое и цветное белье, хлопчатобумажная и шерстяная ткань, постельное и кухонное белье. Закладывание и вынимание белья из машины. Установка программы и температурного режима. Мытье и сушка машины. Соблюдение последовательности действий при машинной стирке: сортировка белья перед стиркой, закладывание белья, закрывание дверцы машины, насыпание порошка, установка программы и температурного режима, запуск машины, отключение машины, вынимание белья.

Глажение утюгом. Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора). Соблюдение последовательности действий при глажении белья: установка гладильной доски, выставление температурного режима, подключение утюга к сети, раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой, движения руки с утюгом, складывание белья. Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на «плечики». Чистка одежды. 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.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Игрушки, приспособления и реальные предметы для застегивания, шнуровки и др. Кукольная одежда. Муляжи овощей, фруктов, продуктов. Наборы для шитья и вязания.

Раздел 3. Азы кулинарии.

Теория. Гигиена приготовления пищи, правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи.

Практика. Техника безопасности. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление холодных блюд, приготовление горячих блюд. Приготовление сладких блюд. Заваривание чая. Сервировка стола. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Муляжи овощей, фруктов, продуктов.). Наборы для шитья и вязания.

Раздел 4. Рукоделие - только самое необходимое.

Практика. В процессе обучения усваиваются необходимые в быту и сильной индивидуальной трудовой деятельности знания и умения по швейному делу. Знакомство с видами швов. Умение пришить заплатку. Пришивание пуговиц, крючков.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Игрушки, приспособления и реальные предметы для застегивания, шнуровки и др. Кукольная одежда. Муляжи овощей, фруктов, продуктов. Наборы детских инструментов (медицинские). Наборы для шитья и вязания.

Раздел 5. Учимся ухаживать.

Теория. Уход за комнатными растениями.

Практика. Полив, протирание листочков. Правила пересадки комнатных растений. Уход за домашними животными.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Игрушки, приспособления и реальные предметы для застегивания, шнуровки и др. Кукольная одежда. Муляжи овощей, фруктов, продуктов. Наборы детских инструментов (медицинские). Наборы для шитья и вязания.

Раздел 6. Энциклопедия здоровья.

Теория. Виды медицинских учреждений. Их назначение. Работники медицинских учреждений. Виды медицинской помощи.

Практика. Оказание первой медицинской помощи. Вызов скорой помощи и врача на дом. Уход за больным.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Игрушки, приспособления и реальные предметы для застегивания, шнуровки и др. Кукольная одежда. Муляжи овощей, фруктов, продуктов. Наборы детских инструментов (медицинские). Наборы для шитья и вязания.

Раздел 7. Подведение итогов.

Проведение итогового занятия в творческой форме, в торжественной обстановке. Подготовка выставки работ. Проведение анкетирования. Подведение итогов.

Оборудование. Ноутбук. Проектор. Экран. Видеоматериалы с фрагментами по теме. Посуда разной величины. Бытовые приборы. Игрушки, приспособления и реальные предметы для застегивания, шнуровки и др. Кукольная одежда. Муляжи овощей, фруктов, продуктов. Наборы детских инструментов (медицинские). Наборы для шитья и вязания.