

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОШ №15 Г. НАЗРАНЬ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Тумгоева Л.Р..
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Евлоева Л.И.
Приказ №3/1 от «28» 08
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кулинария»
Возраст обучающихся 10-11 класс
Срок реализации 1 год

Назрань
2023

Пояснительная записка

Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения по программе «Кулинария», воспитанников коррекционной школы-интернат, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь.

Вопрос «Кем быть?» – один из главных для каждого молодого человека. От его решения зависит вся дальнейшая жизнь. Правильно выбранная профессия способствует достижению наиболее высоких показателей в трудовой и общественной деятельности, а удовлетворенность процессом труда и его результатами дает возможность максимального проявления творчества, лучшего эмоционального настроения, более полного осуществления всех жизненных планов, как одного человека, так и общества в целом.

Кулинария – искусство приготовления пищи. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Умение хорошо, т.е. правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

Программа курса включает материал, который вызывает познавательный интерес учащихся к традициям здорового питания, технологиям обработки продуктов, грамотному приготовлению блюд.

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

На занятиях по кулинарии воспитанники учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты.

Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора детей, облегчающий их дальнейшую социализацию. Дети любят готовить, пользуются всевозможными приборами и посудой, учатся работать с современной бытовой техникой.

Актуальность программы «Кулинария» в том, что обучение детей направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

Материал курса расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Основными формами и методами обучения являются практические работы, беседы, лекции, сюжетно-ролевые игры. На занятиях практикуется демонстрация учебных фильмов и различных наглядных средств обучения.

В большинстве тем предусмотрено проведение практических работ. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей должен овладеть основными способами приготовления пищи.

Практические работы целесообразно проводить, разделив учащихся на группы. В зависимости от задач занятия и оснащенности кабинета могут использоваться как коллективные, так и индивидуальные формы организации практических работ. Каждый ученик должен овладеть всеми знаниями и умениями. На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности.

Занятия по программе "Кулинария" тесно связаны с уроками русского языка, математики, трудового обучения, с/б. Занятия проводятся в специальном кабинете, в котором отведено место для классного участка и оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных курсом.

Учащиеся ведут тетрадь для записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо рецепты, правила, полезные советы и т.п.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

Цель программы — формирование знаний и умений воспитанников, способствующих социальной адаптации, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации питания, формирование интереса и практического применения знаний и умений в области кулинарии.

Задачи программы:

- дать первоначальные сведения о кулинарии;
- способствовать приобретению опыта работы на кухне;
- способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважению к мастерам этого дела.

Учащиеся должны знать:

- - общие сведения о способах приготовления продуктов;
- - правила безопасной работы с инструментами;
- - правила техники безопасности;
- - технические характеристики и назначение бытовой техники;
- - эксплуатационные, гигиенические и эстетические требования к оформлению блюд;
- - правила подготовки продуктов к тепловой обработке;

Учащиеся должны уметь:

- - организовать рабочее место в соответствии с практическим заданием и поддерживать порядок во время работы;
- - устанавливать последовательность выполнения технологических операций (планирование);
- - работать индивидуально и коллективно (5-6 человек), самостоятельно распределять обязанности, сообща решать поставленные задачи;
- - выполнять работу в заданное время;
- - проявлять элементы творчества на всех этапах выполнения задания;
- - соблюдать правила безопасной работы;
- - приготовить простые блюда.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

предполагает:

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;
- предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- составлять разнообразное меню;

- самостоятельно готовить различные блюда;
- улучшение показателей адаптации в обществе;
- подготовленность к преодолению трудностей социализации.

КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (34 часа)

Название темы	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов	Итого кол-во часов
Вводное занятие	1	-	1
Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни	2	-	2
Первичная обработка овощей	1	1	2
Приготовление салатов	1	1	2
Приготовление картофеля	1	1	2
Приготовление супов	1	1	2
Овощные гарниры	1	1	2
Приготовление горячих напитков.	1	1	2
Сервировка стола	1	1	2
Приготовление блюд из круп	1	1	2
Способы обработки пищевых продуктов	1	1	2
Откуда к нам пришло тесто. История, виды, технология приготовления	2	-	2
Технология приготовления сметанника на основе безопасного дрожжевого теста	-	2	2
Изделия из яиц и творога	1	1	2
Консервирование овощей, фруктов и ягод	1	2	3
Праздничная выпечка пасхи	-	2	2
Итоговое занятие	-	2	2
Итого:	16	18	34

Содержание программы

Занятие 1

Тема. Вводное занятие - 1 час.

Цели и задачи программы. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.

Примерный перечень практических заданий:

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.

Форма проведения занятия - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

Занятия 2, 3

Тема. Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни - 2 ч.

История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни.

Примерный перечень практических заданий:

1. Выявление потребности человека в применении “кулинарного искусства”.
2. Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.

Форма проведения занятия - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

Занятия 4, 5

Тема. Первичная обработка овощей-2ч.

Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Практические работы: очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

Занятие 6, 7

Тема. Приготовление салатов -2ч

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление салатов.

Перечень блюд: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем, салат из цветной капусты, салат из моркови, свёклы.

1. Приготовление паровых блюд.

Перечень блюд: рыба отварная с картофелем, голубцы мясные, котлеты паровые.

Занятие 8, 9

Тема. Приготовление картофеля – 2 ч

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Перечень блюд: картофель жареный, варёный, печёный и т.д

Занятия 10, 11

Тема. Приготовление супов – 2 ч.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление первых блюд.

Перечень блюд: овощной суп, уха, щи, борщ и т.д

Занятия 12, 13

Тема. Овощные гарниры-2ч.

Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества.

Практические работы. Приготовление картофельного пюре и моркови в молочном соусе.

Занятия 14, 15

Тема. Приготовление горячих напитков. – 2 ч

Технология приготовления горячих напитков.

Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай, кисель, компот и т.д

Занятия 16, 17

Тема. Сервировка стола – 2 ч.

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

1. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
2. Сервировка праздничного стола.
3. Приготовление праздничного блюда.

Перечень блюд: салат из чернослива с орехами и чесноком.

Занятия 18, 19

Тема. Приготовление блюд из круп – 2 ч.

Рациональное питание. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

1. Составление схем приготовления различных блюд.
2. Составление меню на день.
3. Приготовление блюд из круп. *Перечень блюд:* пшенная каша, рисовая каша, манная каша и т.д

Занятие 20,21

Тема. Способы обработки пищевых продуктов – 2 ч.

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

Приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.

Занятие 22,23

Откуда к нам пришло тесто. История, виды, технология приготовления (2 ч.)
Правила внутреннего распорядка на кухне. Инструменты и приспособления. Виды теста.

Рецептура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей.

Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий.

Практическая работа. Определение доброкачественности муки.

Занятие 24,25.

Технология приготовления сметанника на основе безопасного дрожжевого теста (2 ч.)

Состав теста и начинки для сметанника. Способы приготовления.

Практическая работа. Приготовление безопасного дрожжевого теста, начинки для сметанника. Определение времени выпекания. Выпечка и подача к столу.

Занятие 26,27

Изделия из яиц и творога(2ч).

Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.

Занятие 28,29,30

Тема. Консервирование овощей, фруктов и ягод(3ч.)

Способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод (квашение, соление, пастеризация). Практическая работа: консервирование

Занятие 31,32

Тема. Праздничная выпечка пасхи-2ч. Выпечка на пасху. Украшение стола. Выпечка пасхальных фигурок. Окраска яиц. Приготовление кулича.

Занятие 33-34.

Тема. Итоговое занятие-2ч.

Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, праздничный чай.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Темы занятий	Формы Занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	теория с элементами фронтальной беседы и практикума.	Словесно-логический	Наглядный материал	Ноутбук, телевизор	Обобщающая беседа

2 3	Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни	теория с элементами фронтальной беседы и практикума.	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал	Ноутбук, телевизор	Обобщающая беседа
4 5	Первичная обработка овощей	Теория и практика	методы монологические – диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор	Обобщающая беседа
6 7	Приготовление салатов	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор	Обобщающая беседа
8 9	Приготовление картофеля	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа
10 11	Приготовление супов	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа
12	Овощные	Теория и	методы	Наглядный	Ноутбук,	Обобщаю

13	гарниры	практика	монологиче ски - диалогичес кого и практическ ого изложения и изучения материала	материал, карточки.	телевизор, электропл ита	щая беседа
14 15	Приготовлен ие горячих напитков.	Теория и практика	методы монологиче ски - диалогичес кого и практическ ого изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электропл ита, электрочай ник	Обобщаю щяя беседа
16 17	Сервировка стола	Теория и практика	методы монологиче ски - диалогичес кого и практическ ого изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор.	Обобщаю щяя беседа
18 19	Приготовлен ие блюд из круп	Теория и практика	методы монологиче ски - диалогичес кого и практическ ого изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электропл ита	Обобщаю щяя беседа
20 21	Способы обработки пищевых продуктов	Теория и практика	методы монологиче ски - диалогичес кого и практическ ого изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электропл ита	Обобщаю щяя беседа
22 23	Откуда к нам пришло тесто.	Теория и практика	методы монологиче ски -	Наглядный материал карточки.	Ноутбук, телевизор, электропл	Обобщаю щяя беседа

	История, виды, технология приготовления		диалогического и практического изложения и изучения материала		ита	
24 25	Технология приготовления сметанника на основе безопасного дрожжевого теста	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Раздаточный и наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа
26 27	Изделия из яиц и творога	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки.	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа
28 29 30	Консервирование овощей, фруктов и ягод	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал, карточки..	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа
31 32	Праздничная выпечка пасхи	Теория и практика	методы монологические - диалогического и практического изложения и изучения материала	Наглядный материал.	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа
33 34	Итоговое занятие	Практика	опросно-ответный метод	Раздаточный материал.	Ноутбук, телевизор, электроплита	Обобщающая беседа

Список литературы

1. Богатая Л.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М: ВО, АГРОПРОМИЗДАТ, 1988.
2. Маслов Л.А. Кулинария. – М: Ж-54 Валовая 28, 1957.
3. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
4. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-2.
5. Коньшев В А. Всё о правильном питании. — М., 2001.
6. Королева КМ., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999..
Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
7. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, Литвина ИМ2005.
8. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как разработать программу дополнительного образования детей // Практика административной работы в школе.-2004.-№4.