

План.

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи, ожидаемый результат
3. Содержание дополнительной образовательной программы
 - 3.1. Учебно-тематический план
 - 3.2 Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
 - 4.1 Формы проведения учебных занятий.
 - 4.2 Материалы и инструменты
5. Литература

Пояснительная записка.

Курс «Кулинария» имеет социально-педагогическую направленность, поскольку в процессе его прохождения обучающиеся приобретают знания и умения, которые способствуют их социальной адаптации, а некоторым обучающимся еще дают ориентацию в выборе профессии.

Как известно, процесс подготовки будущих выпускников школ-интернатов к самостоятельной жизни сопровождается массой трудностей, преодоление которых происходит с разной долей успеха. Приобретение социально значимого навыка приготовления пищи является одной из самых актуальных и чаще всего проявляющихся в самостоятельной жизни выпускника проблем.

В школьной программе по СБО отводится определенное количество времени для приобщения обучающихся к кулинарии при изучении раздела «Питание». Практика показала, что обучающиеся, несмотря на возникающие трудности, с интересом занимаются на занятиях данной тематики, они нередко выходят с предложениями увеличить количество времени на изучение раздела «Питание». Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что организация кружка «Кулинарии» окажется весьма полезной для обучающихся, поможет подготовить детей к преодолению трудностей социализации. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Программа раскрывает специфику кружковой работы в условиях специализированной (коррекционной) школы-интерната 8 вида и предполагает одновременное обучение детей с различными нарушениями ментального плана. В объединении могут заниматься ученики 7-9 классов, т.е. в возрасте от 13 до 16 лет. Срок реализации программы – 1 года.

Занятия проходят – 2 раза в неделю по 40 минут (68 часов в год).

Календарный график занятий:

Количество занятий		
В неделю	В месяц	За учебный год
2	8	68

Формы и режим занятий:

В процессе реализации программы используются следующие формы занятий: беседа, практические работы с постоянным, индивидуальным консультированием обучающихся и демонстрацией правильных приемов выполнения работы.

Вся работа кружка построена на основных дидактических принципах:

- *наглядности;
- *от простого к сложному;
- *посильности и доступности;
- *связь теории с практикой;
- *дифференцированного подхода;

* развивающего обучения.

2. Цели, задачи, ожидаемый результат.

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.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

Обучающие:

- способствовать формированию представления о видах обработки продуктов, их расчете в соответствии с нормами;
- учить обучающихся владеть различными инструментами и приспособлениями, необходимыми для приготовления пищи;
- способствовать закреплению представления об основных кулинарных терминах;
- способствовать формированию знаний и умений технологии приготовления различных блюд;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Коррекционно-развивающие:

- способствовать развитию памяти, внимания путём выполнения практических заданий;
- способствовать развитию и коррекции речи через обогащение словарного запаса;
- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, бережливость аккуратность, целеустремлённость, предприимчивость, ответственность за результаты своей деятельности;
- привить навыки работы в группе;

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 обработки;

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.

3. Содержание дополнительной образовательной программы.

3.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	-	2
2.	Бутерброды.	1	5	6
3.	Салаты и закуски.	3	7	10
4.	Молочные блюда.	2	3	5
5.	Блюда из яиц. (4)	1	3	4
6.	Первые блюда. Супы. (5)	1	4	5
7.	Вторые блюда. (4)	1	3	4
8.	Блюда из круп. (4)	1	3	4
9.	Овощи. Гарниры и блюда из овощей.(6)	1	5	6
10.	Выпечка. (13)	2	11	13
11.	Десерты. (4)	1	3	4
12.	Напитки. (4)	1	3	4
13.	Итоговое занятие. (1)	-	1	1
	ИТОГО: 68 часов			

3.2 Содержание изучаемого курса.

Введение в программу (2 час)

Теория: Вводное занятие. Знакомство с планом кружка. Обсуждение организационных моментов.

Правила поведения и безопасной работы в кабинете кулинарии. Санитарно-гигиенические требования. Организация рабочего места. Подготовка рабочей формы. Распределение рабочих мест. Обязанности дежурного.

Бутерброды (6 часов)

Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Использование чёрствого хлеба для приготовления блюд.

Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Приготовление гренков из белого хлеба. Сервировка стола к чаю.

Закуски, салаты (10 часов)

Теория: Многообразие закусок. Виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Разнообразие вариантов приготовления закусок. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Условия сохранения скоропортящихся продуктов.

Практика: Общие сведения о формах нарезки овощей. Формы нарезки картофеля: брусочки, соломка, кубики, дольки. Формы нарезки моркови: брусочки, соломка, кубики, кружочки. Формы нарезки свёклы: соломка, кубики, ломтики. Формы нарезки капусты: соломка, шашки, крошка. Формы нарезки репчатого лука: кольца, полукольца, кубики. Приготовление салата из свежих овощей. Приготовление салата из отварного картофеля с рыбой. Приготовление салата «Оливье». Приготовление салата из белокочанной капусты со сладким перцем и яблоками. Правильная нарезка колбасы, твердого сыра. Оформление нарезки на тарелке. Приготовление салата.

Молочные блюда. (5 часов)

Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Питательные и вкусовые качества молока. Технология приготовления молочных блюд. Пищевая ценность творога, питательные, кулинарные качества. Технология приготовления блюд из творога: сырников, вареников, запеканок, пудингов.

Практика: Приготовление молочной лапши. Приготовление манной каши с яблоком (бананом). Приготовление биточков из манной крупы. Приготовление ленивых вареников.

Блюда из яиц. (4)

Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Значение ценности белка, пищевая ценность. Технология приготовления блюда из яиц. Классификация омлетов.

Практика: Приготовление яйца отварного (всмятку, вкрутую).

Приготовление яичницы глазуньи с гренками. Приготовление омлета с овощами.

Первые блюда. Супы. (5)

Теория: Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп.

Практика: Приготовление овощного супа.

Приготовление супа с вермишелью и с курицей.

Приготовление картофельный супа с сосисками.

Приготовление картофельного супа с рыбными консервами.

Вторые блюда. (4)

Теория: Разновидность вторых блюд. Макаронные изделия. Значение блюд из макаронных изделий. Технология приготовления блюд из макаронных изделий.

Практика: Макароны отварные с сыром. Макароны по-флотски. Запеканка из вермишели с сосисками.

Блюда из круп. (4)

Теория: Крупы. Гарниры из круп. Рациональное питание. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Название круп. Из каких злаков вырабатываются, питательная ценность круп. Обработка круп. Крупы, которые моют и не моют. Изделия из круп (каши, биточки, запеканки, пудинги, крупяные гарниры).

Практика: Греча отварная. Рис отварной. Каша рисовая с мясом и овощами.

Овощи. Гарниры и блюда из овощей.(6)

Теория: Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. Разнообразие блюд из картофеля.

Практика: Картофельное пюре. Картофель по-деревенски. Картофель жареный. Картофель тушёный с овощами. Картофельная запеканка.

Выпечка. (13)

Теория: Мука. Виды теста: лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, заварное, пряничное, бисквитное. Различие по консистенции. Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него. Технология приготовления бисквитного теста. Изделия из теста. Изделия из слоеного теста, виды слоеного теста: рубленое, венское, готовое замороженное. Пельменное тесто, технология приготовления блюд из пельменного теста (пельмени, вареники, манты). Пицца.

Практика: Дрожжевое тесто. Оладьи. Пресное тесто. Колобушки на сметане.

Хворост. Песочное тесто. Песочное печенье. Королевская ватрушка. Песочный пирог с джемом. Слоёное тесто. Слойки с сахаром. Бисквитное тесто. Шарлотка. Манник. Мини пицца. Сладкая пицца со сметаной.

Десерты. (4)

Теория: Разнообразие десертов. Виды подачи и оформления. Нарезка фруктов. Украшение десертов. Технология приготовления десертов без выпечки.

Практика: Пирожное Картошка. Торт без выпечки. Фруктовый салат.

Напитки. (4)

Теория: Значение и вкусовые качества. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компот, кисель, мусс).

Практика: Кисель ягодный. Компот из сухофруктов. Морс из ягод.

Итоговое занятие.

Теория: Закрепление пройденного, оформление рецептов. Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом.

Практика: Заключительное чаепитие.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Для обучения приготовлению пищи на занятиях используются объяснительно-иллюстративные методы (демонстрация презентаций, плакатов, кулинарных книг, инструкционных карт), а также экспериментирование и моделирование реальных ситуаций.

Методы организации учебного процесса соответствуют возрастным особенностям обучающихся, а также конкретным задачам, решаемым в ходе изучения тех или иных разделов и тем. Эти методы способствуют созданию творческой атмосферы, сотрудничеству.

4.1 Формы и методы проведения учебных занятий.

- индивидуальная (дается самостоятельные задания с учетом возможности учащегося);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнение определенной работы);

Освоить различные приёмы можно только практическим путём, поэтому на занятиях широко применяются:

- **объяснительно - иллюстративные** пособия, что позволяет стимулировать учащихся к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.
- **практические методы** – способствуют развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, работа с дополнительной литературой.

4.2 Материалы и инструменты.

Занятия по курсу «Кулинария» организуется в школе в оборудованном

кабинете СБО, который отвечает санитарно-гигиеническим требованиям: светлый, сухой с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией. Кабинет оборудован системами питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией.

Учебная кухня оборудована электрической плитой с жарочным шкафом, холодильником, столовой мебелью, кухонным гарнитуром. Имеется вся необходимая посуда: кастрюли, сковороды, тарелки, столовый сервиз, набор чайной посуды, чайники заварочные; столовые приборы: вилки, ложки, ножи; кухонный инвентарь: доски разделочные, консервооткрыватель. Плакаты с правилами гигиены и техники безопасности вывешены на видном месте в учебной кухне.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: передника и косынки для девочек, передника и колпака для мальчиков, а так же сменной обуви. Педагог должен строго следить за соблюдением детьми правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу. Работа на занятиях связана с использованием нагревательными приборами, с варкой, жареньем и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на технику безопасности. Для обеспечения образовательного процесса используются: планы, конспекты, технологические карты.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На итоговом занятии кружка «Кулинария» применяются следующие средства контроля:

- проверочные тесты (на вводном занятии, позволяют выявить уровень знаний обучающихся до реализации программы, и те же тесты на итоговом занятии, позволяют выявить уровень сформированности знаний в области кулинарии после реализации программы);
- конкурс «Кулинарный поединок» на итоговом занятии позволяет выявить степень сформированности умений в области приготовления пищи;
- фронтальный опрос на каждом занятии.

Все эти средства контроля позволяют определить степень достижения планируемых результатов освоения программы.

6. Литература.

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. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
8. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.
9. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012
- 10.Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
- 11.Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.