****

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «ЧЕРНЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,**

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

155116, Ивановская область, Лежневский район, с. Чернцы, ул. Санаторная, д. 1,

 тел./факс 8(49357) 2-41-23, e-mail: chern\_shi@ivreg.ru

Принята на заседании

педагогического совета

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №

Утверждаю:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор ОГКОУ Чернцкой

школы-интерната

С.Б. Теряева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа   
**«Основы кулинарии»**

Возраст обучающихся: *13- 17 лет*  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Васильева И.В.

воспитатель

2024-2025

**Пояснительная записка**

Воспитанники школы-интерната испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь воспитанники школы -интернат едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни школы -интернат, которая культивирует в детях такие качества как беспомощность,   приспособленчество, возникает необходимость подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний и умений навыков. Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, 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. В среднем подростковом возрасте школьники с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

Актуальность программы «Кулинария» в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Воспитанники школы - интернат с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения. Формирования необходимого уровня адаптивности к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда требует усилий многих специалистов. Поскольку труд является одним из основных факторов, способствующих интеллектуальному развитию ребёнка, цель кружка направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, но и на подготовку своих воспитанников к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении. В связи с этим коррекционная задача по развитию интеллектуальных и адаптационных функций теснейшим образом связана с общественно-социальной задачей трудового и социального воспитания. Её решение позволяет выпускнику быть готовым к получению профессиональной подготовки и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

**Цель программы:** Обучение воспитанников школы - интернат приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов.Дать воспитанникам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

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

**Обучающие:**

**-**познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;

- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

**Развивающие:**

**-**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, аккуратность;

- привить навыки работы в группе;

- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни .

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов.

**Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 57 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Из-за большого объёма практических работ на изучения отводится 1,5 часа в неделю.

**Возраст детей,  участвующих в реализации программы**.

Программа ориентирована на воспитанников с 13 – 17 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов. Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

**Теоретическая часть программы**включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека,   сведения о культуре потребления пищи.

**Практическая часть программы** предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

**Срок реализации программы – 1 год**( 1 раз в неделю ( 1,5часа), 57 час/год)

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

**Объяснительно - иллюстративный** – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

**Практический –** способствует 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, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

**Дидактическое обеспечение**

- интернет - ресурсы

- книги о вкусной и здоровой пище

- журналы о кулинарии

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы имеется большой светлый кабинет(кухня). Он оборудован системами хозяйственного, питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение хорошо освещено и проветривается. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, микроволновая печь , миксер, блендер, электрическая блинница . Набор столовой мебели: столы кухонные, шкафы для посуды, доски деревянные разделочные, сушилки для тарелок. Посуда: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, чайный сервиз, чайник, косынки, фартуки, моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются путём выписки их с хозяйственного склада школы и спонсорской помощи.

**Учебный план кружка «Основы кулинарии».**

**2024-2025 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия.**  **Дата проведения.** | **Форма проведения** | **Содержание.**  **Теория. Практика** | **Кол-во**  **часов** | **Кол-во**  **занятий** | **Форма контроля** |
| Вводное занятие. | Беседа. Презентация. | **Теория:**  Правила безопасности при проведении кулинарных работ, правила санитарии и гигиены. Состав пищи. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Правила выбора различных продуктов.  **Практика:** Ознакомление с оборудованием кухни, чтение этикеток. | 30мин  1 | 1 | Первичный контроль, наблюдение и корректировка |
| История возникновения кулинарии. | Инструктаж.  Интерактивная игра. | **Теория:** Знакомство с историей возникновения кулинарии, правилами этикета во время приёма пищи.  **Практика: «**Этикет от А до Я» - азбука правил хорошего тона. | 30мин  1 | 1 | Предварительная проверка, совместная корректировка |
| Сервировка стола | Беседа с элементами презентации.  С/р игра. Практическое занятие. | **Теория:** Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину . Назначение столовых приборов. **Практика**: «Встречаем гостей». | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Бутерброды. | Инструктаж.  Презентация. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:**  Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, роль бутербродов в рационе. Правила нарезки гастрономических продуктов. Приемы оформления бутербродов. Правила употребления бутербродов.  **Практика:**  Изготовление открытых, закрытых бутербродов, канапе и горячих бутербродов в духовке. | 30мин    1 | 1 | Предварительная проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| Блюда из овощей.  Салаты.  Овощные гарниры | Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация.  Инструктаж.  Презентация. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Виды овощей и их полезные свойства.. Первичная и тепловая обработка овощей.  **Практика:** Изготовление салатов «Витаминный» и «Оливье».    **Теория:** Разнообразие овощных блюд.  **Практика:** Изготовление картофельного пюре и тушёной капусты. | 30мин  1  30мин    1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Основы рационального питания. | Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Составление меню на день.  **Практика:**Составление схем приготовления различных блюд. Работа с технологическими картами . Приготовление пшенной каши с тыквой. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика:**Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление вареников в пароварке. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Заготовка продуктов в прок. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов.  **Практика:** заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Холодные закуски. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления закусок.  **Практика:** Оформлениеразличных видов нарезки по техники Карвинг. Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Блюда из мяса. | Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация.. | **Теория:** Виды мясных продуктов. Полуфабрикаты.  **Практика:** изготовление котлет, запекание мяса в духовке. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Молоко и молочные продукты.  Блюда из творога | Инструктаж. Презентация Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж Практическое занятие.  Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.  **Практика:** Приготовление молочной лапши.  **Теория**: Знакомство с особенностями молочной пищи и возможностях её сочетания с продуктами растительного и животного происхождения. Правила приготовления сырников и вареников с творогом.  **Практика:** Самостоятельная работа – выбор продуктов для украшения сырников. Знакомство с режимом питания. Приготовление сырников и вареников с творогом. | 30мин  1  30мин  1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка    Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Растительные продукты питания. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.  **Практика:** Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, винегрет. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Блюда из яиц | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие блюд из яиц. Знакомство с принципами здорового и правильного питания . Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.  **Практика:** Приготовление блюд из яйца: домашнего майонеза, яйцо Пашот, омлет с зелёным луком. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Что такое меню? | Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** расчет продуктов на день, разработка меню.  **Практика:** составление меню на день, праздничного меню. Приготовление фруктового зефира. | 30мин  1 | 1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| История чая. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** История появления чая, сорта, состав. Роль чая в жизни человека. Правила чаепития и сервировки стола.  **Практика**:.Приготовление травяного фито чая и чизкейков без выпечки. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Первые блюда.  Борщ.  Сырный суп. | Инструктаж. Беседа. Практическое занятие. Дегустация.  Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп.  **Практика:** Приготовление борща.    **Теория:** Разнообразие супов. Польза первого блюда для здоровья человека.  **Практика:** Различные способы складывания салфеток. Приготовление сырного супа. | 30мин    1  30мин  1 | 2 | Наглядный показ,  наблюдение и корректировка |
| Вторые блюда.  Каши.  Блюда из макарон.  Блюда из круп.  Блюда из  картофеля.  Драники.  Гарниры из картофеля. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация    Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация.  Инструктаж Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Виды круп и макаронных изделий. Роль углеводов в рационе человека.  **Практика:** Приготовление каши «Дружба » с тыквой .  **Теория:** Соотношение жидкости и сухого продукта в блюде. Правила варки макаронных изделий.  **Практика:** Приготовление макарон с сыром .  **Теория:** Насекомые и животные, опасные для продуктов, способы защиты от них.  **Практика:** Приготовление гречневой каши с тушёнкой и заливного пирога «Манник».  **Теория:** история появления картофеля на Руси, роль картофеля в жизни человека, какие блюда можно приготовить из картофеля.  **Практика:** Приготовление драников.  **Теория:** Знакомство с правиламичистки и работы с картофелем.  **Практика:** Приготовление запеченного картофеля со сметаной и сыром. | 30мин  1  30мин    1  30мин  1  30мин  1  30мин  1 | 5 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка    Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Третьи блюда.  Десерты.  Горячие напитки. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:** знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, желе.  **Практика:** приготовление кондитерских колбасок, фруктового желе.  **Теория:** Назначение столовых приборов.  Виды горячих напитков.  **Практика:**  Приготовление киселя и компота из сухофруктов. | 30мин    1  30мин  1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Секреты вкусной выпечки.  Дрожжевое, бисквитное тесто.  Как на масляной неделе…  Пресное, песочное тесто.  Слоёное тесто | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Историческая справка. Особенности приготовления бисквитного и дрожжевого теста.  **Практика:** выпечка булочек из дрожжевого теста и бисквитного пирога «Шарлотка».  **Теория:** История возникновения блинов, технология приготовления **,** разновидность блинов и начинок.  **Практика:** Выпечка блинов и оладушек с различными начинками.  **Теория:** разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного и песочного теста.  **Практика:** пирожков из пресного теста и печенья из  песочного теста.  **Теория:** Знакомство с рецептами приготовления слоёного теста. Правила сервировки стола к чаю.  **Практика:** Приготовление пирожного «Язычки » и торта «Наполеон». | 30мин    1  30мин  1  30мин  1  30мин    1 | 4 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка  Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| История русской кухни. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне.  **Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление вареников с картофелем и луком. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Рыбные блюда. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее.  **Практика:** Салат из консервированной рыбы. Бутерброды с рыбой. | 30мин    1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Сладкие блюда и напитки. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Роль десерта в праздничном обеде. Технология приготовления сладких блюд . Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков.  **Практика:** Приготовление десерта из печенья – Тирамису. Приготовление кофе с молоком. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Фруктовый салат. | Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория :** Польза фруктов для здоровья человека.  Правила ухода за бытовыми кухонными приборами.  **Практика:** Приготовление фруктового салата. Уход за бытовыми кухонными приборами. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Пасхальный кулич | Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** История возникновения пасхального кулича. Традиции и обычаи празднования светлого праздника Пасхи.  **Практика:** Приготовление пасхального кулича. Мастер-класс по окрашиванию яиц. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Домашняя экономика. | Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Умение распределять ежемесячный доход на потребности семьи, коммунальные расходы, питание и прочие расходы  **Практика:** Расчет бюджета семьи. Приготовление пиццы. | 30мин  1 | 1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| «Хлеб - всему голова!» | Инструктаж.  Практическое занятие. Презентация :  Дегустация | **Теория:** Беседа о бережном отношении к хлебу. Обогатить представления о приготовлении блюд из хлеба. Раскрыть секрет использования хлеба.  **Практика:** Изготовление горячих бутербродов с разной начинкой, канапе. Сервировка фуршетного стола. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Итоговое занятие | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория: З**акрепление пройденного, тестирование «Чему мы научились» , оформление рецептов.  **Практика**: «Кулинарный поединок». | 30мин  1 | 1 | Итоговая проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
|  |  | **Итого:** | 5 7 | 38 |  |

**Календарно – тематическое планирование кружка «Основы кулинарии».**

**2024-2025 уч. год**

**Руководитель кружка:** Васильева И.В.

**Время проведения:** Суббота 16:30- 18:00

Воскресенье 16:30- 18:00

**Место проведения:** специально оборудованная кухня

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения**  **Разделы** | **Форма проведения** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Кол-во**  **занятий** | **Форма контроля** |
| **Вводное занятие.** 08.09.2024г | Беседа. Презентация. | **Теория:**  Правила безопасности при проведении кулинарных работ, правила санитарии и гигиены. Состав пищи. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Правила выбора различных продуктов.  **Практика:** Ознакомление с оборудованием кухни, чтение этикеток. | 30мин  1 | 1 | Первичный контроль, наблюдение и корректировка |
| **История возникновения кулинарии.** 14.09 | Инструктаж.  Интерактивная игра. | **Теория:** Знакомство с историей возникновения кулинарии, правилами этикета во время приёма пищи.  **Практика:** Интерактивная игра- **«**Столовый этикет». Приготовление оладий из кабачка. | 30мин  1 | 1 | Предварительная проверка, совместная корректировка |
| **Сервировка стола**  22.09 | Беседа с элементами презентации.  С/р игра. Практическое занятие. | **Теория:** Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину . Назначение столовых приборов. **Практика**: «Встречаем гостей». Мастер - класс по складыванию салфеток. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Бутерброды**. 28.09 | Инструктаж.  Презентация. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:**  Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, роль бутербродов в рационе. Правила нарезки гастрономических продуктов. Приемы оформления бутербродов. Правила употребления бутербродов.  **Практика:**  Изготовление открытых, закрытых бутербродов, канапе и горячих бутербродов . | 30мин    1 | 1 | Предварительная проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| **Блюда из овощей.** Салаты  06.10  Овощные гарниры  12.10. | Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация.  Инструктаж.  Презентация. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Виды овощей и их полезные свойства. Первичная и тепловая обработка овощей.  **Практика:** Изготовление салатов «Витаминный» и «Оливье».    **Теория:** Разнообразие овощных блюд.  **Практика:** Изготовление картофельного пюре и тушёной капусты. | 30мин  1  30мин    1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Основы рационального питания.**  20.10 | Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Составление меню на день.  **Практика:**Составление схем приготовления различных блюд. Работа с технологическими картами . Приготовление пшенной каши с тыквой. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Способы обработки пищевых продуктов.** 26.10 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика:**Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление вареников в пароварке. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Заготовка продуктов в прок.**  03.11 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов .  **Практика:** заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компота из яблок. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Холодные закуски.**  09.11 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления закусок.  **Практика:** Оформлениеразличных видов нарезки по техники Карвинг. Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Блюда из мяса.**  17.11 | Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация.. | **Теория:** Виды мясных продуктов. Полуфабрикаты.  **Практика:** изготовление котлет, запекание мяса в духовке. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Молоко и молочные продукты.** 23.11  Блюда из творога  01.12 | Инструктаж. Презентация Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж Практическое занятие.  Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.  **Практика:** Приготовление молочной лапши.  **Теория**: Знакомство с особенностями молочной пищи и возможностях её сочетания с продуктами растительного и животного происхождения. Правила приготовления сырников и вареников с творогом.  **Практика:** Самостоятельная работа – выбор продуктов для украшения сырников. Знакомство с режимом питания. Приготовление сырников и вареников с творогом. | 30мин  1  30мин  1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Раститель**  **ные продукты питания.** 07.12 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней.  **Практика:** Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, винегрет. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Блюда из яиц**  15.12 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие блюд из яиц. Знакомство с принципами здорового и правильного питания . Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.  **Практика:** Приготовление блюд из яйца: домашнего майонеза, яйцо Пашот, омлет с зелёным луком. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Что такое меню?**  21.12 | Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** расчет продуктов на день, разработка меню.  **Практика:** составление меню на день, праздничного меню. Приготовление фруктового зефира. | 30мин  1 | 1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| **История чая.**  29.12 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** История появления чая, сорта, состав. Роль чая в жизни человека. Правила чаепития и сервировки стола.  **Практика**:.Приготовление травяного фито чая и чизкейков без выпечки. Сервировка чайного стола. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Первые блюда.** Борщ.  04.01.2025г  Сырный суп.  12.01 | Инструктаж. Беседа. Практическое занятие. Дегустация.  Инструктаж.  Беседа. Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп.  **Практика:** Приготовление борща.    **Теория:** Разнообразие супов. Польза первого блюда для здоровья человека.  **Практика:** Различные способы складывания салфеток. Приготовление сырного супа. | 30мин    1  30мин    1 | 2 | Наглядный показ,  наблюдение и корректировка |
| **Вторые блюда.**  Каши.  18.01  Блюда из макарон.  26.01  Блюда из круп.  01.02  Блюда из  картофеля.  Драники.  09.02  Гарниры из картофеля.  15.02 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация    Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация.  Инструктаж Практическое занятие.  Дегустация.  Инструктаж Практическое занятие.  Дегустация. | **Теория:** Виды круп и макаронных изделий. Роль углеводов в рационе человека.  **Практика:** Приготовление каши «Дружба » .  **Теория:** Соотношение жидкости и сухого продукта в блюде. Правила варки макаронных изделий.  **Практика:** Приготовление макарон с сыром .  **Теория:** Насекомые и животные, опасные для продуктов, способы защиты от них.  **Практика:** Приготовление гречневой каши с тушёнкой и заливного пирога «Манник».  **Теория:** история появления картофеля на Руси, роль картофеля в жизни человека, какие блюда можно приготовить из картофеля.  **Практика:** Приготовление драников.  **Теория:** Знакомство с правиламичистки и работы с картофелем.  **Практика:** Приготовление запеченного картофеля со сметаной и сыром. | 30мин  1  30мин    1  30мин  1  30мин  1  30мин  1 | 5 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка    Наглядный показ, наблюдение и корректировка    Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Как на масляной неделе…**  23.02  **Горячие напитки.**  01.03 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:** История возникновения блинов, технология приготовления **,** разновидность блинов и начинок.  **Практика:** Выпечка блинов и оладушек с различными начинками.  **Теория:** Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. знакомство с видами третьих блюд.  **Практика:** Приготовление киселя и компота из с/фруктов. | 30мин    1  30мин  1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Секреты вкусной выпечки.**  Дрожжевое, бисквитное тесто  09.03  Заливное тесто.  15.03  Пресное, песочное тесто.  23.03  Слоёное тесто  29.03 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие.  Дегустация  Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Историческая справка. Особенности приготовления дрожжевого теста.  **Практика:** выпечка булочек и пирожков из дрожжевого теста  **Теория:** Особенности приготовления бисквитного заливного теста.  **Практика:** выпечка заливного пирога «Шарлотка».  **Теория:** разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного и песочного теста.  **Практика:** изготовление пиццы .  **Теория:** Знакомство с рецептами приготовления слоёного теста. Правила сервировки стола к чаю.  **Практика:** Приготовление пирожного «Язычки » и трубочек с белковым заварным кремом. | 30мин  1  30мин  1  30мин  1  30мин    1 | 4 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **История русской и национальной кухни.**  06.04 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной и русской кухне.  **Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление лагмана. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Рыбные блюда**  12.04 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее.  **Практика:** Салат из консервированной рыбы. Бутерброды с рыбой. | 30мин    1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Пасхальный кулич.**  20.04 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** История возникновения пасхального кулича. Традиции и обычаи празднования светлого праздника Пасхи.  **Практика:** Приготовление пасхального кулича. Мастер-класс по окрашиванию яиц. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Фруктовый салат.**  26.04 | Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория :** Польза фруктов для здоровья человека.  Правила ухода за бытовыми кухонными приборами.  **Практика:** Приготовление фруктового салата. Уход за бытовыми кухонными приборами. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Сладкие блюда и десерты .**  04.05 | Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Роль десерта в праздничном обеде. Технология приготовления сладких блюд .  **Практика:** Приготовление десерта из печенья «Тирамису» и фруктового зефира. | 30мин  1 | 1 | Совместная деятельность  Наглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Домашняя экономика.** 10.05 | Инструктаж.  Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Умение распределять ежемесячный доход на потребности семьи, коммунальные расходы, питание и прочие расходы  **Практика:** Расчет бюджета семьи. Приготовление кулебяки. | 30мин  1 | 1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| **«Хлеб - всему голова!»** 18.05 | Инструктаж.  Практическое занятие. Презентация :  Дегустация | **Теория:** Беседа о бережном отношении к хлебу. Обогатить представления о приготовлении блюд из хлеба. Раскрыть секрет использования хлеба.  **Практика:** Изготовление горячих бутербродов с разной начинкой, канапе. Сервировка фуршетного стола. | 30мин  1 | 1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Итоговое занятие**  24.05 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория: З**акрепление пройденного, тестирование «Чему мы научились» , оформление рецептов.  **Практика**: «Кулинарный поединок». | 30мин  1 | 1 | Итоговая проверка на уровне понимания, корректировка действий |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***По завершении обучения, обучающиеся должны знать****:*

- правила гигиены и безопасности труда;

- основные этапы истории развития кулинарии;

- основы рационального питания;

- правила поведения за столом;

- способы нарезки овощей;

- названия круп;

- технологию приготовления первых и вторых блюд;

***Должны уметь:***

- работать с ножом;

- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;

- готовить супы, каши;

- заваривать чай;

- готовить некоторые виды салатов;

- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Задачи данной программы будут выполнены, если ребенок на занятии займет позицию «Я хочу это сделать сам». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку в приготовлении пищи, сколько создать условия, при которых он будет хотеть создать свой неповторимый рецепт. Для этого педагогу необходимо помнить об особенностях детей с ОВЗ на занятии. На занятии должна быть специально организованная часть, направленная на обеспечение понимания цели и порядка выполнения практической работы, и должным образом оснащенная самостоятельная деятельность ребенка по преобразованию материала в изделия, причем на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.

**Формы и методы обучения и воспитания -** беседы, презентации, интерактивные игры , практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно, практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, исследовательская деятельность.

Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей, занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Итогом работы обучающихся является конкурс национальных блюд. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

**Литература**

1. Аксакова О.В.Блюда из свинины. Слово, 2011.

2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.

3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002

4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.

5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012

6. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.

7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А.

Александровой/ - М., 2003.

8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.

9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.

10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.

11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для

учреждения дополнительного образования. – М., 2004

12. Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.

13. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.