

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета от
30 августа 2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора КГБОУ «Ачинская школа № 3»
№ 310/3 от 30.08.2023

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально - гуманитарной направленности
«Основы кулинарии»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся 12 - 17 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Захарова Юлия Валерьевна

Красноярский край, город Ачинск
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана в соответствии с нормативными - правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468);
 - Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 года № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 02 февраля 2011 года, регистрационный номер 19676);
 - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа «Основы кулинарии» ориентирована на подготовку детей к самостоятельной жизни и преодолению трудностей. Сложности социальной адаптации часто ставят непреодолимые барьеры на пути психологического и физического становления личности детей с ОВЗ.

Программа «Основы кулинарии» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного (общего) образования, с учетом требований образовательного стандарта. Эта программа предполагает углублённое изучение раздела «Кулинария», является актуальной и учитывает интересы девочек (девушек) и мальчиков (юношей).

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.

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.

Цель программы: активизация познавательной деятельности обучающимися и получение ими элементарных знаний и умений, облегчающих процесс социальной адаптации, и подготовка к самостоятельной жизни в плане организации питания

Задачи программы:

- овладение общетрудовыми и специальными умениями, необходимыми для поиска и использования технологической информации, проектирования и создания продуктов труда, ведения домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения жизненных и

- профессиональных планов; безопасными приёмами труда;
- развитие познавательных интересов; сенсорных и моторных навыков, умений учебного труда; волевой и эмоциональной сферы;
- воспитание патриотизма, мотивов учения и труда, гуманности и коллективизма, дисциплинированности, эстетических взглядов, творческого начала личности, трудолюбия, предприимчивости.

Программа реализуется в объеме 1 часа в неделю (младшая группа), 36 часов в год и 2 часа в неделю (старшая группа), 72 часов в год.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 13-15 лет – 1 группа (1 час в неделю), 16-18 лет – 2 группа (2 часа в неделю).

Одним из главных принципов организации занятий кружка является чередование разнообразных видов деятельности воспитанников. В основном она носит практический характер, но теоретические сведения также необходимы, поскольку без них невозможна самостоятельная творческая работа.

Теоретические сведения содержат основные данные, связанные с процессом изготовления изделий.

Отличительные особенности программы

В содержании занятий и методах реализации, адаптированных для детей с ОВЗ. Программа имеет коррекционную направленность, доступность, последовательность. Принцип социализации, коммуникации, носит системный характер от поставленных целей и задач до конечного результата. Таким образом, дети с нарушением слуха приобретают дополнительную возможность адаптации в социальных слоях общества. Знания и умения будут полезны и востребованы в дальнейшей жизни.

Отличительной особенностью программы «Основы кулинарии» является создание условий для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, для его самореализации через освоение основ кулинарного искусства и знаний о здоровом питании. Учащиеся изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с оборудованием и инструментами; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, проводить экономические расчёты, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

В основе программы лежит идея сочетания теории и практики. В содержании программы 75 % времени отводится на практические занятия, 25 % - на теоретические. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры.

Работа по программе связана с использованием нагревательных приборов, режущих инструментов, с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Поэтому особое внимание в программе отведено на изучение правил безопасности труда. На первом же занятии ребята знакомятся с помещением, его оборудованием, проводится подробный инструктаж, а на последующих занятиях повторяются правила безопасной работы, которые необходимо соблюдать в данный момент.

Плакаты с правилами гигиены и безопасности труда вывешены на видном месте в учебной кухне.

Цель программы: формирование навыков учащихся по самостоятельному приготовлению и оформлению блюд через знакомство с основами кулинарии.

Реализации программы предполагает решение следующих **задач:**
обучающие:

- познакомить учащихся с технологиями приготовления различных блюд;
- дать учащимся представление об эстетике приготовления, оформления и приёма пищи;
- познакомить учащихся с гигиеническими требованиями обработки, приготовления, хранения пищи;
- научить учащихся соблюдению техники безопасности при работе с острыми и режущими инструментами, электрооборудованием;

- научить учащихся экономичному (рациональному) использованию продуктов;
- расширить знания учащихся в области кулинарии;

воспитательные:

- формировать у учащихся умение эстетического приготовления пищи с отличными вкусовыми качествами;
- воспитывать трудолюбие, усидчивость, терпение, настойчивость, аккуратность учащихся;
- воспитывать уважительное отношение учащихся к труду;
- способствовать самоопределению учащихся в выборе профессии;
- воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое будущее.

развивающие:

- развивать творческие способности учащихся, создавая ситуацию успешности, способствующую формированию положительных эмоций;
- развить у учащихся навыки конструктивного позитивного взаимодействия со сверстниками во время практических занятий;
- формировать у учащихся умение планировать работу и самостоятельно контролировать ее поэтапное выполнение;
- развивать глазомер, мышление, память учащихся.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

- *личностные*
 - развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
 - воспитать уважение к своему здоровью и труду.
- *метапредметные*
 - развить практико-деятельных умений в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике
 - развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе, защищать творческий проект.
- *предметные*
 - ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
 - ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;

Программа разработана для учащихся 12 – 17 лет и рассчитана для младшей группы 1 раз в неделю (36 часов в год), для старшей группы 2 часа в неделю (72 часа).

Содержание программы

Вводное занятие.

План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Режим питания школьника. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила ТБ при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием. Меню.

Кухня. Оборудование кухни.

Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды.

Практическая работа. Мытье посуды, уход за инвентарем и помещением.

Сервировка стола.

Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Праздничная сервировка стола. Назначение столовых приборов.

Практическая работа. Сервировка стола.

Блюда из овощей.

Виды овощей, содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов и витаминов.

Первичная обработка овощей. Блюда из овощей. Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки. Овощные гарниры. Принципы подбора овощных гарниров к мясу и рыбе.

Практические работы. Форма нарезки овощей, назначение. Фигурная нарезка овощей для художественного оформления салатов. Современные инструменты и приспособления для механической обработки и нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых и варёных овощей.

Бутерброды.

Виды бутербродов. Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов.

Практические работы. Нарезка продуктов. Приготовление бутербродов.

Первые блюда.

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Использование отваров для приготовления супов. Бульоны.

Практическая работа. Приготовление супа.

Блюда из макарон.

Виды макаронных изделий, питательная ценность, хранение. Блюда из макарон.

Практические работы. Варка макарон. Приготовление макарон по-флотски. Приготовление пасты Карбонара.

Блюда из яиц.

Строение яйца. Значение белка, пищевая ценность. Приспособления и оборудование для приготовления блюд из яиц. Особенности кулинарного использования яиц.

Практические работы. Первичная обработка яиц, приготовления блюда из яиц.

Блюда из кисломолочных продуктов.

Кулинарное значение молочных продуктов (творога). Питательная ценность и химический состав молока и молочных продуктов. Значение кисломолочных продуктов в питании человека. Условия и срок хранения.

Практические работы. Приготовление блюда из творога (сырники, запеканка). Сервировка и подача к столу.

Приготовление вторых блюд и мяса.

Виды круп и макаронных изделий. Правило варки. Крупных рассыпных, вязких и жидких каш, макаронных изделий. Технология приготовления блюд из бобовых, обеспечивающая сохранения в них витаминов группы «В». Причины Увеличения веса и объёма при варке.

Практические работы. Подготовка к варке круп, бобовых и макаронных изделий. Определение необходимого количества жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров их крупы, бобовых и макаронных изделий. Сервировка и подача к столу

Изделия из теста.

Мука. Виды теста (дрожжевое, песочное, бисквитное). Рецептура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Виды начинки для изделий из теста.

Практические работы. Приготовление теста. Выпечка изделий из различных видов теста (блины, оладьи, вафельные трубочки, шарлотка). Сервировка и подача к столу.

Холодные блюда и закуски.

Салаты: мясные, овощные, фруктовые. Нарезка продуктов. Украшение из овощей и яиц.

Практические работы. Приготовление салата.

Учебный (тематический) план (младшая группа)

№	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1		Педагогическое наблюдение.

2.	Кухонная утварь, уход за ней.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3.	Сервировка стола. Правила поведения за столом	3	2	1	Практическая работа
4.	Блюда и гарниры из овощей. (Винегрет, драники, кабачковые оладья)	4	1	3	Практическая работа
5.	Приготовление блюд из яиц. (яичница по бирмингемски, омлет)	1	0,5	0,5	Практическая работа
6.	Технология приготовления горячий бутерброд. (горячие бутерброды)	2	1	1	Практическая работа
7.	Виды праздничных бутербродов	2	1	1	Практическая работа
8.	Технология приготовления - канапе	2	1	1	Практическая работа
9.	Изделия из теста.	18	8,5	9,5	Практическая работа
	Итоговое занятие.	1		1	
Итого:		36	17	19	

**Учебный (тематический) план
(старшая группа)**

№	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		Педагогическое наблюдение.
2.	Кухонная утварь, уход за ней.	2	1	1	Практическая работа
3.	Сервировка стола. Правила поведения за столом	2	1	1	Практическая работа
4.	Блюда и гарниры из овощей. (Винегрет, драники, кабачковые оладья)	4	2	2	Практическая работа
5.	Приготовление блюд из яиц. (яичница по бирмингемски, омлет)	2	1	1	Практическая работа
6.	Технология приготовления горячий бутерброд. (горячие бутерброды)	2	1	1	Практическая работа
7.	Виды праздничных бутербродов	4	2	2	Практическая работа
8.	Технология приготовления - канапе	2	1	1	Практическая работа
9.	Холодные блюда и закуски. (салат)	6	2	4	Практическая работа
10.	Первые блюда. Виды супов. Приготовление супа.	8	2	6	Практическая работа

11.	Блюда из макаронных изделий. (Карбонара)	6	2	4	Практическая работа
12.	Технология приготовления мяса.	10	4	6	Практическая работа
13.	Технология приготовления вторых блюд.	10	4	6	Практическая работа
14.	Изделия из теста.	12	5	7	Практическая работа
Итого:		72	30	42	

Планируемые результаты

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, яичницу;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Условия реализации программы

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий:

- оборудованный учебный кабинет, оснащенный мебелью: ученические столы, стулья, шкафы; магнитная доска, маркеры, стенды.
- технические средства обучения: ноутбук, кухонные столы и стулья, электроплиты, чайник, блендер, миксер, доски разделочные, ножи, посуда;
- информационное обеспечение: интернет-ресурсы, видео материалы.
- учебно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная программа, учебнометодический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов, сценарии, мониторинг по дополнительной общеобразовательной программе, периодические и специальные издания.

Этапы и формы аттестации

Наблюдение, опрос позволят определить результативность освоения программы, учитывая сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки. В ходе реализации программы практикуются и другие формы работы:

- выполнение практических заданий;

- демонстрация практических и теоретических знаний и умений на занятиях;
- индивидуальные беседы, дискуссия;
- выполнение практических и творческих работ.

Методические материалы

Организация образовательного процесса проходит в очной форме.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические).

Формы организации – индивидуально-групповая, групповая.

Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть.

Теоретические сведения - объяснение нового материала (форма беседа). Практическая часть - отработка навыков изготовления блюд и их оформление.

Для преодоления обучающимися затруднений в процессе работы педагог оказывает помощь:

- стимулирующую
- направляющую.

Коллективная работа — наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы, обучающиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того: чтобы научить детей оценивать свою собственную работу.

Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям необходимо учитывать возрастные особенности детей (при распределении обязанностей). Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного. Это проводится в виде различных заданий.

Программа считается освоенной, если ребенок в конце года приготовил самостоятельно блюдо и оформил его. В конце учебного года каждый участник кружка получает грамоту об успешном освоении программы.

Календарно-тематический план (младшая группа)

№	Время проведения	Дата по плану	Фактически	Тема занятия	Количество часов	Примечание Форма занятия
1.	17:00-18:00	07.09.23		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Беседа
2.	17:00-18:00	14.09.23 21.09.23		Кухонная утварь, уход за ней.	2	Беседа. Презентация. Практическое занятие.
3.	17:00-18:00	28.09.23 05.10.23 12.10.23		Сервировка стола. Правила поведения за столом	3	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
4.	17:00-18:00	19.10.23 26.10.23 02.11.23 09.11.23		Блюда и гарниры из овощей. (Винегрет, драники, кабачковые оладья)	4	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
5.	17:00-18:00	16.11.23		Приготовление блюд из яиц. (яичница по бирмингемски, омлет)	1	
6.	17:00-18:00	23.11.23 30.11.23		Технология приготовления горячий бутерброд. (горячие бутерброды)	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
7.	17:00-18:00	07.12.23 14.12.23		Виды праздничных бутербродов	2	
8	17:00-18:00	21.12.23 28.12.23		Технология приготовления - канапе	2	
9.	17:00-18:00	11.01.24 18.01.24		Технология приготовления быстрой выпечки	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
10.	17:00-18:00	25.01.24 01.02.24		Технология приготовления воздушных пончиков	2	

11.	17:00-18:00	08.02.24 15.02.24		Тесто песочное и изделия из него. (вафельные трубочки, печенье)	2	
12.	17:00-18:00	22.02.24 29.02.24		Блюда из творога. (сырники, ленивые вареники)	2	
13.	17:00-18:00	07.03.24		Блины.	1	
14.	17:00-18:00	14.03.24		Оладьи.	1	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
15.	17:00-18:00	21.03.24		Банановые панкейки.	1	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
16.	17:00-18:00	28.03.24 04.04.24		Приготовление пиццы с различными начинками.	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
17.	17:00-18:00	11.04.24 18.04.24		Изделия из дрожжевого теста. (пирожки, пирог)	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
18.	17:00-18:00	25.04.24 02.05.24 16.05.24		Изготовление бисквита.	3	
19.	17:00-18:00	23.05.24		Итоговое занятие.	1	Практическое занятие.

Календарно-тематический план (старшая группа)

№	Время проведения	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Примечание Форма занятия
1.	17:00-18:00 19:00-20:00	05.09.23		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Беседа
2.	17:00-18:00 19:00-20:00	12.09.23		Кухонная утварь, уход за ней.	2	Беседа. Презентация. Практическое занятие.
3.	17:00-18:00 19:00-20:00	19.09.23		Сервировка стола. Правила поведения за столом	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
4.	17:00-18:00 19:00-20:00	26.09.23 03.10.23		Блюда и гарниры из овощей. (Винегрет, драники, кабачковые оладья)	4	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
5.	17:00-18:00 19:00-20:00	10.10.23		Приготовление блюд из яиц. (яичница по бирмингемски, омлет)	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
6.	17:00-18:00 19:00-20:00	17.10.23		Технология приготовления горячий бутерброд. (горячие бутерброды)	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
7.	17:00-18:00 19:00-20:00	24.10.23 31.10.23		Виды праздничных бутербродов	4	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
8.	17:00-18:00 19:00-20:00	07.11.23		Технология приготовления - канапе	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.

9.	17:00-18:00 19:00-20:00	14.11.23 21.11.23 28.11.23		Холодные блюда и закуски. (салат)	6	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
10.	17:00-18:00 19:00-20:00	04.12.23 11.12.23 18.12.23 25.12.23		Первые блюда. Виды супов. Приготовление супа.	8	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
11.	17:00-18:00 19:00-20:00	09.01.24 16.01.24 23.01.24		Блюда из макаронных изделий. (Карбонара)	6	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
12.	17:00-18:00 19:00-20:00	30.01.24 06.02.24 13.02.24 20.02.24 27.02.24		Технология приготовления мяса.	10	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
13.	17:00-18:00 19:00-20:00	05.03.24 12.03.24 19.03.24 26.03.24 02.04.24		Технология приготовления вторых блюд.	10	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
14.	17:00-18:00 19:00-20:00	09.04.24 16.04.24		Приготовление пиццы с различными начинками.	4	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
15.	17:00-18:00 19:00-20:00	23.04.24 06.05.24		Изделия из дрожжевого теста. (пирожки, пирог)	4	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
16.	17:00-18:00 19:00-20:00	13.05.24		Блины.	2	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.
17.	17:00-18:00	20.05.24		Итоговое занятие.	2	Практическое

	19:00-20:00					занятие.
--	-------------	--	--	--	--	----------

Литература и средства обучения:

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.