

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное образовательное учреждение  
«РЫБНИЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»

**УТВЕРЖДЕНО**

Министр просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики

\_\_\_\_\_ Николюк А.Н.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**«ВОЛШЕБНЫЙ МИР КУЛИНАРИИ»**

Вид программы: составительская.

Направление программы: социально-педагогическое.

Срок реализации программы: 4 года

Год разработки программы: 2020 г.

**Составитель программы:**

*Кошелева Неля Михайловна, учитель трудового обучения I квалификационной категории МОУ «Рыбницкая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-детский сад».*

**Внутренняя рецензия:**

*Климова Жанна Ивановна, руководитель высшей квалификационной категории МОУ «Рыбницкая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-детский сад».*

**Внешняя рецензия:**

*Глаговяк Ольга Анатольевна, руководитель МО учителей технологии, учитель высшей квалификационной категории МОУ «Рыбницкая русская средняя общеобразовательная школа № 6 с лицейскими классами».*

**Рассмотрена** на МС МОУ «Рыбницкая С(К)ОШ-д/с», от 26.05.2020 г.  
Протокол № 5.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе:

- Авторской программы «Технология». 5–11 классы / В.Д. Симоненко, Ю.Л. Хотунцев. – М.: Просвещение, 2010.
- Дополнительной общеобразовательной программы для детей с ОВЗ. Сборник материалов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2015. – 192 с.
- Технология. Обслуживающий труд: учебники для учащихся 5, 6, 7 классов общеобразовательных учреждений / под ред. В.Д. Симоненко. – М.: Вентана-Граф, 2011.

Кулинария — искусство приготовления пищи, это скорее прикладная наука, которая обучает основным навыкам приготовления пищи. С давних времен искусство готовить и рецепты народов передавались из поколения в поколение. Также кулинария является неотъемлемой частью жизни человека. Знания и умения основ кулинарии помогают социальной адаптации детей.

Программа внеурочной деятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья «Волшебный мир кулинарии» направлена на получение обучающимися с отклонениями в развитии новых теоретических знаний и практических умений. Дети с ограниченными возможностями здоровья с трудом обучаются умению ориентироваться в окружающем мире, усваивают общепринятые нормы поведения, овладевают навыками общения. Необходимо, используя все возможности обучающихся, развивать у них жизненно необходимые навыки, которые способствуют самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту и на производстве несложные трудовые операции.

Практика показывает, что любой человек, имеющий нарушение в развитии, может при соответствующих условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно, обеспечивать себя в материальном отношении и быть полезным обществу. Занятия кулинарией позволяют развивать самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и

видеть результат своей деятельности. В процессе занятий происходит интеграция одних видов деятельности с другими, что позволяет корректировать и развивать у детей восприятие, мышление, коммуникативные навыки.

Все практические работы выполняются в специально оборудованном кабинете, где есть все необходимое, что имеет огромное значение для приобретения практических навыков, а также способствует социальной адаптации.

**Направленность программы:** социально - педагогическая.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Перечень нормативных документов,** используемых при составлении программы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) – ст.3, 13, 23, 24, 28, 29.

2. Конституция Приднестровской Молдавской Республики (текущая редакция по состоянию на 17 августа 2019 года) – ст. 41, 44.

3. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) с изменениями и дополнениями, внесенными законами Приднестровской Молдавской Республики.

4. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 10 февраля 2005 года № 529-3-III «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)» (САЗ 05-07) в текущей редакции.

5. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Приднестровской Молдавской Республике» 15.07.2011 № 116-3-V (текущая редакция).

6. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 11 июля 2012 года № 675 «Об утверждении Типового положения о специальной (коррекционной) образовательной организации для обучающихся (воспитанников) с ограниченными возможностями здоровья».

7. Приказ Министерства здравоохранения и социальной защиты Приднестровской Молдавской Республики от 28 мая 2010 года № 231 «О

введении в действие СанПиНов МЗ и СЗ ПМР 2.4.2 4076-10 «Устройство, оборудование, содержание и режим специальных (коррекционных) образовательных организаций для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии».

8. Устав МОУ «Рыбницкая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-детский сад».

**Новизна данной программы** заключается в объединении традиций различных народов в приготовлении блюд и реализации творческой индивидуальности каждого обучающегося; в программе рассмотрены существующие способы обработки и приготовления продуктов, начиная с их первичной обработки и заканчивая приготовлением блюд, которые требуют комплексного подхода.

Для работы с детьми с ДЦП требуется специальная корректировка в обучении, которая бы учитывала специфику обучающихся. Дети с тяжёлыми двигательными нарушениями, не способные себя обслужить, в большинстве случаев при систематической работе обнаруживают существенные сдвиги в социализации ребенка, трудовом, умственном и речевом развитии.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что она не только дает учащимся практические умения и навыки, формирует начальный опыт в приготовлении пищи, но и развивает интерес к национальным и семейным традициям. На занятиях дети учатся проявлять уважение к другим людям, поведению в коллективе, взаимной помощи друг другу.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что занятия кулинарией способствуют развитию навыков культуры труда и аккуратности, развивают исполнительские умения, творческие способности, мелкую моторику рук, что в свою очередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие ребенка. Занятия оказывают положительное успокаивающее действие на нервную систему ребенка, являясь источником положительных эмоций.

**Цель программы** – развитие личности ребенка с ограниченными физическими возможностями здоровья через овладение основами искусства приготовления пищи, формирование социальных навыков, которые помогут в дальнейшем детям с ограниченными возможностями здоровья обрести доступную им степень самостоятельности в трудовой деятельности и интеграцию их в общество.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучить технологии приготовления различных блюд;
- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- обогатить словарный запас детей на основе использования соответствующей терминологии;
- сформировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

Коррекционно-развивающие:

- развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- расширять кругозор, развивать познавательный интерес, корригировать память, внимание, мышление;
- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- воспитывать чувство личной ответственности, способствовать воспитанию взаимопомощи;
- учить трудолюбию, аккуратности;

– воспитывать культуру труда и умение использовать в практической деятельности общеобразовательные знания и навыки.

Поставленные задачи определяются особенностями психической деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Ввиду психологических особенностей обучающихся с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

**1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:**

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

**2. Развитие отдельных сторон психической деятельности:**

- развитие восприятия, представлений, ощущений;
- развитие памяти;
- развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;
- развитие представлений о времени.

**3. Развитие различных видов мышления:**

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

**4. Развитие основных мыслительных операций:**

- развитие умения сравнивать, анализировать;
- развитие умения выделять сходство и различие понятий;

- умение работать по словесной и письменной инструкциям;
- умение планировать деятельность.

#### **5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:**

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности в принятии решения;
- формирование умения анализировать свою деятельность;
- воспитание правильного отношения к критике.

#### **6. Коррекция – развитие речи:**

- развитие фонематического восприятия;
- коррекция нарушений устной и письменной речи;
- коррекция монологической речи;
- коррекция диалогической речи;
- развитие лексико-грамматических средств языка.

#### **Основные направления деятельности по реализации программы:**

- социальная адаптация обучающихся, личностное развитие;
- трудовое воспитание;
- художественное – эстетическое воспитание.

#### **Отличительные особенности программы в том, что:**

- допускается дифференцированный подход к учащимся, т. к. возможности детей могут отличаться по физическим и интеллектуальным характеристикам;
- разные типы занятий (комбинированные, игровые, мастер-классы).

#### **Условия реализации программы:**



Программа рассчитана на учащихся 13–17 лет. Практика показала, что дети данного возраста успешно и с интересом занимаются в кружке по кулинарии. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Так, программа «Волшебный мир кулинарии», опираясь на знания и умения, полученные на уроках СБО, способствует расширению и углублению этих знаний и навыков, воспитанию творческого подхода к своей работе и самостоятельности.

Одно из главных правил гигиены при кулинарных работах – наличие спецодежды: фартуков, косынок или колпаков, сменной обуви. Следующим обязательным условием является соблюдение техники безопасности: безопасные приемы работы с нагревательными приборами, кулинарным оборудованием и инструментами. Обучающиеся познакомятся с историей, обычаями и традициями национальной кухни; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны сотрудничать в коллективе.

**Срок реализации программы – 4 года.**

Наполняемость групп: по технике безопасности и санитарным нормам, а также учитывая, что есть учащиеся с проблемами опорно-двигательного аппарата, одновременно в кружке могут заниматься не более 5 человек.

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Форма организации деятельности учащихся на занятиях:** индивидуально-групповая.

**Форма занятий:**

- теоретические занятия;
- практические работы;
- конкурс;
- мастер-класс.

**Методы, используемые на занятиях:**

– словесные (беседа, информирование, инструктаж), направленные на формирование теоретических и практических знаний;

– наглядные (иллюстрации, таблицы). Данные методы направлены на воздействие эмоциональной сферы человека, на стимуляцию внимания к изучаемым вопросам;

– практические методы – это практическая деятельность;

– репродуктивные методы – работа по рецептам и инструкциям;

– поисковый метод: поиск новых рецептов;

– индуктивный метод – анализ рецептов на сложность и затратность;

– творческие методы – самостоятельное украшение блюда, подбор рецептов, сервировка стола.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальные, групповые.

**Технология обучения:** дифференцированное, индивидуальное.

**Ожидаемые результаты обучения:**

*По окончании первого года обучения учащиеся должны*

**знать:**

– значение правильного питания для здоровья человека;

– общие сведения о процессе пищеварения, усвояемости пищи, о роли витаминов в обмене веществ;

– общие сведения о пищевой ценности овощей, методы определения качества овощей, правила первичной обработки всех видов овощей, инструменты и приспособления для первичной обработки и нарезки овощей;

– правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;

– технологию приготовления блюд из сырых и вареных овощей, измерение содержания минеральных веществ и витаминов в овощах в

зависимости от способов кулинарной обработки, оформление готовых блюд из овощей;

- способы определения свежести яиц и их хранения, использование яиц в кулинарии;

- виды бутербродов и горячих напитков, технологию приготовления, правила сервировки стола к завтраку;

- общие сведения о пищевой ценности молока;

**уметь:**

- осуществлять поиски необходимой информации в области кулинарии;

- работать с кухонным оборудованием, инструментами, горячими жидкостями;

- проводить первичную обработку всех овощей, выполнять нарезку овощей, готовить блюда из сырых и вареных овощей;

- определять свежесть яиц и готовить блюда из них;

- нарезать хлеб для бутербродов, готовить различные бутерброды, горячие напитки;

- чистить посуду из металла, стекла, керамики, поддерживать нормальное санитарное состояние кухни и столовой;

- сервировать стол к завтраку, составлять меню на завтрак.

***По окончании второго года обучения учащиеся должны***

**знать:**

- правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;

- о влиянии на качество пищевых продуктов отходов промышленного производства, ядохимикатов, пестицидов и т.п.;

- особенности варки крупяных каш, блюд из бобовых и макаронных изделий;

- определять качество круп, бобовых и макаронных изделий, проводить первичную обработку круп, варить разнообразные каши, готовить блюда из бобовых, макаронных изделий;

- требования к качеству готовых блюд, правила подачи готовых блюд к столу;

- правила поведения за столом и приема гостей;

- сервировку стола и правила подачи блюд;

**уметь:**

- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;

- соблюдать правила техники безопасности;

- выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, витаминах;

- определять доброкачественность пищевых продуктов по внешним признакам;

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда;

- готовить холодные закуски и украшать готовое блюдо;

- определять качество круп, бобовых и макаронных изделий;

- проводить первичную обработку круп;

- варить разнообразные каши, готовить блюда из бобовых, макаронных изделий;

- проводить первичную обработку рыбы, технологию приготовления;

- правильно вести себя за столом, сервировать стол к обеду, составлять меню на обед.

***По окончании третьего года обучения учащиеся должны***

**знать:**

- общие сведения о полезном и вредном воздействии микроорганизмов на пищевые продукты, источники и пути проникновения болезнетворных микробов в организм человека, о пищевых инфекциях, заболеваниях;

- о влиянии на качество пищевых продуктов отходов промышленного производства, ядохимикатов, пестицидов и т.п.;
- правила заготовки продуктов: квашение, соление;
- требования к качеству готовых блюд, правила подачи готовых блюд к столу;
- о первичной обработке муки, способах приготовления теста;
- способы приготовления пресного теста, раскатки теста, способы защипки краев пельменей и вареников, правила варки, способы определения готовности;
- общие сведения о роли кисломолочных продуктов в питании человека, об ассортименте кисломолочных продуктов, кулинарные блюда из творога и технологию их приготовления;
- назначение и правила первичной обработки фруктов и ягод, технологию приготовления пюре и желе;
- требования к качеству готовых блюд, правила подачи готовых блюд к столу;

**уметь:**

- строго соблюдать правила безопасной работы;
- оказывать первичную помощь при ожогах, отравлении;
- организовывать своё рабочее место;
- заготавливать продукты (квашение, засолка);
- приготавливать пресное тесто и блюда из него, защипывать края пельменей и вареников;
- прочесть рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
- проводить первичную обработку фруктов и ягод, приготавливать фруктовые пюре, желе и муссы;
- производить правильную подачу готового блюда.

***По окончании четвертого года обучения учащиеся должны***

**знать:**

- о значении рационального питания для нормальной жизнедеятельности человека;

- о правилах безопасной работы с кулинарными инструментами и приспособлениями;

- о правилах рациональной подготовки рабочего места;

- о правилах и приемах кулинарного этикета;

- о санитарно-гигиенических правилах, применяемых при приготовлении пищи;

- о способах определения и отбора доброкачественных продуктов;

- о способах хранения продуктов и готовой пищи;

- о правилах составления рецептов блюд;

- об особенностях национальных кухонь народов мира;

- о способах и приемах кулинарной обработки продуктов для максимального сохранения в них основных питательных веществ;

- о культуре подачи готовых блюд;

**уметь:**

- прочесть рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;

- строго соблюдать правила безопасной работы;

- организовывать свое рабочее место;

- составить рецепт блюда;

- правильно производить первичную обработку продуктов;

- пользоваться кулинарными инструментами и приспособлениями;

- приготовить первое или второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;

- производить правильную подачу готового блюда;

- сервировать стол для приема пищи;

- готовить национальные блюда.

**Формы и способы проверки ожидаемых результатов:**

- собеседование по вопросам (блиц-опрос, опрос по карточкам);

- тестирование;
- практические работы;
- викторина;
- мастер-класс.

**Формы подведения итогов:** демонстрация учащимися умения сервировать стол и навыков поведения за столом, самостоятельное приготовление блюда (по выбору учащихся), конкурс на лучшее оформление холодных блюд, викторина – вопросы, раскрывающие содержание работы кружка.

## Примерный тематический план занятий первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	–	2
2	Кухня и ее оборудование	1	1	2
3	Гигиена приготовления пищи	1	–	1
4	Физиология питания	2	1	3
5	Бутерброды, горячие напитки. Правила поведения за столом	2	4	6
6	Блюда из яиц	1	3	4
7	Сервировка стола	1	1	2
8	Блюда из овощей	3	5	8
9	Молоко и молочные продукты	2	2	4
10	Итоговое занятие	–	2	2
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>19</b>	<b>34</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

*Теоретические занятия (2 ч).*

План и задачи кружка кулинарии. Правила поведения в кружке. Знакомство с кабинетом. Организация рабочего места, инвентарь. Режим питания школьника.

#### **Правила безопасности труда на занятиях.**

Правила пользования нагревательными приборами (газовыми и электрическими плитами). Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

#### 2. Кухня и ее оборудование (2 ч)

*Теоретические занятия (1 ч).*

Значение кухни в быту человека. Оборудование кухни и его назначение. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды.

*Практические занятия (1 ч).*

Мытье посуды, уход за инвентарем и помещением.



### **3. Гигиена приготовления пищи (1 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, оборудованию, личной гигиене, гигиене питания. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (фартук, косынка или поварской колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов.

### **4. Физиология питания (3 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Общие сведения о пище. Потребность человека в продуктах питания. Питательные вещества: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода. Содержание витаминов в пищевых продуктах. Суточная потребность в витаминах.

*Практические занятия (1 ч).*

Определение количества и состава продуктов, обеспечивающих суточную потребность человека в витаминах (работа с таблицами).

### **5. Бутерброды, горячие напитки. Правила поведения за столом (6 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Инвентарь и посуда для приготовления бутербродов. Виды бутербродов: открытые, закрытые, канапе, тартинки. Особенности технологии приготовления разных видов бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов. Требования к качеству готовых бутербродов и срокам их хранения.

Горячие напитки. История появления чая в России. Русский самовар. *Способы заваривания чая и связанные с ним традиции у разных народов.* Этикет за чайным столом. Правила пользования чайными приборами. Травяные напитки. Ягоды и травы, применяемые для чая.

*Практические занятия (4 ч).*

Нарезка продуктов. Приготовление бутербродов и горячих напитков к завтраку. Заваривание чая с травами. Ролевая игра «Поведение за столом».

## **6. Блюда из яиц (4 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Значение яиц в питании человека. Способы определения доброкачественности яиц. Требования, предъявляемые к качеству блюд из яиц. Способы приготовления блюд из яиц: вареные яйца, яичница-глазунья, натуральный омлет.

Приспособления и оборудование для приготовления блюд из яиц. Особенности кулинарного использования перепелиных яиц.

*Яйцо в обрядах восточных славян. Окрашивание яиц.*

*Практические занятия (3 ч).*

Способы определения свежести яиц. Хранение яиц. Первичная обработка яиц. Приготовление блюда из яиц (яичницы, омлеты, яйца отварные, фаршированные яйца).

## **7. Сервировка стола к завтраку (2 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Происхождение традиции собираться за столом. Понятия «trizna», «пир». *Гость в представлении разных народов.* Прием неожиданного гостя. Составление меню на завтрак. Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом.

*Практические занятия (1 ч).*

Выбор меню для воскресного завтрака. Сервировка стола к завтраку. Складывание салфеток различными способами.

## **8. Блюда из овощей (8 ч)**

*Теоретические занятия (3 ч).*

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.

*Витаминные салаты из овощей. Оформление холодных блюд и закусок для праздничного стола. Значение постов в жизни русской (украинской, молдавской) семьи. Вегетарианство.*

Способы нарезки овощей. Правила безопасности при работе с режущими столовыми приборами.

*Практические занятия (5 ч).*

Приготовление блюд из сырых и варёных овощей (приготовление винегрета, салатов из сырых и вареных овощей, фаршированных овощей, горячих блюд из овощей). Сервировка и подача к столу.

### **9. Молоко и молочные продукты (4 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Питательная ценность молока. Способы определения качества молока. Химический состав молока (жиры, белки, молочный сахар, витамины).

Сроки хранения молока. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении блюд из молока. Технология приготовления молочных супов и каш.

*Практические занятия (2 ч).*

Приготовление молочного супа и молочной каши. Сервировка и подача к столу.

### **10. Итоговое занятие (2 ч)**

Демонстрация учащимися умения сервировать стол и навыков поведения за столом, самостоятельное приготовление блюда (по выбору учащихся), конкурс на лучшее оформление холодных блюд.

## Примерный тематический план занятий второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	–	2
2	Физиология питания	2	1	3
3	Холодные закуски	1	2	3
4	Сервировка стола. Правила поведения за столом	1	1	2
5	Овощные блюда и гарниры	2	4	6
6	Блюда из круп и бобовых	2	2	4
7	Макаронные изделия	1	2	3
8	Горячие напитки	1	2	3
9	Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее	2	4	6
10	Итоговое занятие	1	1	2
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>19</b>	<b>34</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

*Теоретические занятия (2 ч).*

План и задачи занятий в кружке кулинарии на второй год. Правила техники безопасности на рабочем месте. Правила санитарии и гигиены. Правила безопасной работы с пищевыми продуктами, кухонными инструментами и приспособлениями.

#### 2. Физиология питания (3 ч)

*Теоретические занятия (2 ч).*

Минеральные соли и микроэлементы. Содержание их в пищевых продуктах. Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма человека. Значение солей кальция, калия, натрия, железа, йода для организма человека. Суточная потребность в солях.

Методы сохранения минеральных солей в продуктах при их кулинарной обработке.

Правила санитарии и гигиены. Правила безопасной работы с пищевыми продуктами, кухонными инструментами и приспособлениями.

*Практические занятия (1 ч).*

Определение количества и состава продуктов, обеспечивающих суточную потребность человека в минеральных солях и микроэлементах. Составление меню.

### **3. Холодные закуски (3 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Разнообразие вариантов приготовления закусок.

*Практические занятия (2 ч).*

Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.

### **4. Сервировка стола. Правила поведения за столом (2 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола «а-ля фуршет». Правила поведения за столом, среди товарищей и в общественных местах. Вежливость, точность, обязательность. Правила поведения за столом. Поведение в общественных местах и среди товарищей.

*Практические занятия (1 ч).*

Сервировка закусочного стола «а-ля фуршет». Выполнение правил поведения за столом.

### **5. Овощные блюда и гарниры (6 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

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

*Практические занятия (4 ч).*

Приготовление картофельных котлет или пирожков, рагу из овощей, болгарского фаршированного перца и др. Холодные блюда и закуски. Салат, винегрет, икра из овощей. Забавно оформленные блюда из овощей.

### **6. Блюда из круп и бобовых (4 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Виды круп. Питательная ценность круп, обработка, хранение. Подготовка к варке круп, бобовых. Правила варки крупяных рассыпных, вязких и жидких каш (гречневой, перловой, пшенной, овсяной и др.). Правила приготовления блюд из бобовых. Кулинарные приемы, обеспечивающие сохранение в них витаминов группы В. Соотношение крупы, бобовых и жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров. *Мамалыга – национальное блюдо молдавского народа.*

Посуда и инвентарь, применяемые при варке каш, бобовых. Способы определения готовности. Подача готовых блюд к столу.

*Практические занятия (2 ч).*

Подготовка к варке круп и бобовых. Определение необходимого количества жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров из крупы. Сервировка и подача к столу.

### **7. Макаaronные изделия (3 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Подготовка к варке макаронных изделий. Способы варки макаронных изделий. Различие макаронных изделий по виду и сорту муки. *Практические занятия (2 ч).*

Приготовление макарон с сыром, запеканки из макарон.

### **8. Горячие напитки (3 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Происхождение слова «напиток». История напитков: кофе, какао.

*Практические занятия (2 ч).*

Приготовление кофе с молоком, кофе черный с мороженым («глясе»), какао с молоком, сервировка стола при подаче напитков.

### **9. Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее (6 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Понятие о пищевой ценности рыбы. Условие хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы (по запаху, по цвету жабр, по глазам). Первичная обработка рыбы. Правила оттаивания рыбы мороженой. Вымачивание

соленой рыбы. Способы разделки рыбы. Разделка соленой рыбы. Способы тепловой обработки рыбы. Правила варки рыбы. Технология приготовления супов из рыбы, а также вторых блюд из вареной рыбы.

*Практические занятия (4 ч).*

Определение доброкачественности рыбы, оттаивание и первичная обработка свежемороженой рыбы; разделка соленой рыбы; приготовление супа рыбного; приготовление рыбы под соусом.

#### **10. Итоговое занятие (2 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Подведение итогов года. Анализ ассортимента блюд, приготовленных в течение года.

*Практические занятия (1 ч).*

Составление меню обеда. Приготовление обеда в соответствии с составленным меню.

## Примерный тематический план занятий третьего года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Физиология питания	2	1	3
3	Заготовка продуктов	2	2	4
4	Сервировка стола	1	1	2
5	Хлеб и его значение. Блюда из хлеба	1	1	2
6	Кисломолочные продукты	1	4	5
7	Первые блюда	1	3	4
8	Виды теста. Пресное тесто	2	5	7
9	Сладкие блюда и десерт	1	2	3
10	Итоговое занятие	1	1	2
<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>20</b>	<b>34</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

*Теоретические занятия (2 ч).*

Ознакомление с задачами обучения и планом работы на четверть. Правила поведения в мастерской. Санитарно-гигиенические требования, спецодежда. Правила техники безопасности. Семья, распределение ролей в семье. Бюджет семьи и расходы. Правила покупки товаров, культура поведения.

#### 2. Физиология питания (3 ч)

*Теоретические занятия (2 ч).*

Понятие о микроорганизмах. Полезное и вредное воздействие микроорганизмов на пищевые продукты. Источники и пути проникновения болезнетворных микробов в организм человека. Понятие о пищевых инфекциях. Заболевания, передающиеся через пищу. Профилактика инфекций. Первая помощь при пищевых отравлениях.

*Практические занятия (1 ч).*

Определение доброкачественности продуктов органолептическим способом. Определение срока годности консервов по маркировке на банке.



### **3. Заготовка продуктов (4 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Обработка и заготовка продуктов в ПМР.

Процессы, происходящие при солении и квашении. Консервирующая роль молочной кислоты. Необходимые условия жизнедеятельности молочнокислых бактерий (наличие сахара в овощах, температура, стерильность тары и инвентаря). Сохранность витаминов в соленых и квашеных овощах.

*Практические занятия (2 ч).*

Квашение капусты. Первичная обработка капусты перед квашением (сортировка, очистка, удаление кочерыжек, шинкование). Подготовка тары для квашения. Укладка шинкованной капусты, соли и приправ в тару. Пропорции соли и приправ при квашении капусты.

### **4. Сервировка стола (2 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Сервировка стола к обеду (повседневная, праздничная). Правила поведения за столом.

*Практические занятия (1 ч).*

Сервировка стола к обеду (повседневная, праздничная). Правила поведения за столом.

### **5. Хлеб и его значение. Блюда из хлеба (2 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Блюда из черствого хлеба. История хлеба. Цена хлеба. Значение хлеба в питании человека. Бережное, уважительное отношение к хлебу. Использование черствого хлеба для приготовления различных блюд.

*Практические занятия (1 ч).*

Приготовление тартинки с помидорами или томатной пастой и сыром. Сервировка и подача к столу.

### **6. Кисломолочные продукты (5 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

*Ассортимент кисломолочных продуктов.* Заквашивание молока с помощью простокваши. Соблюдение технологических условий приготовления простокваши (предварительное кипячение молока, соблюдение температурного режима сквашивания, соблюдение правил гигиены). Условия и сроки хранения простокваши.

Изделия из творога и кефира. Значение молочных блюд (питательные и вкусовые качества). Изделия из творога (сырники, вареники, запеканки, пудинги).

*Практические занятия (4 ч).*

Приготовление блюда из кисломолочных продуктов (творожная запеканка).

Приготовление вареников, сырников, запеканки, оладий на кефире. Сервировка и подача к столу.

## **7. Первые блюда (4 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Использование отваров (овощных, крупяных, фруктовых) для приготовления супов.

*Практические занятия (3 ч).*

Приготовление супа из свежих овощей и полуфабрикатов быстрой заморозки, приготовление супа-пюре.

## **8. Виды теста. Пресное тесто (7 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Виды теста. Состав пресного теста и способы его приготовления. Раскатывание пресного теста. Инструменты для раскатки. *Блюда национальной кухни на основе пресного теста.* Технология приготовления блюд из пресного теста. Способы защипки краев. Правила варкипельменей, вареников и других изделий из пресного теста. Способы определения готовности. Оформление готовых блюд и подача их к столу. Сервировка стола к обеду. Прием гостей и правила поведения за столом.

*Практические занятия (5 ч).*

Приготовление пресного теста. Приготовление блюда из пресного теста. Сервировка стола к обеду.

Примерный перечень блюд: пельмени (сибирские, украинские), вареники с творогом, вишнями, капустой и др. Вареники ленивые, вермишель, лапша, ватрушки.

## **9. Сладкие блюда и десерт (3 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Сахар, его роль в кулинарии и в питании человека. Роль десерта в праздничном обеде. Желирующие и ароматические вещества, используемые для приготовления блюд и десерта.

*Практические занятия (2 ч).*

Приготовление желе, суфле. Приготовление компота из свежих, сушеных, мороженых фруктов и ягод. Украшение десертных блюд свежими или консервированными ягодами и фруктами. Сервировка и подача к столу.

## **10. Итоговое занятие (2 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Подведение итогов года. Анализ ассортимента блюд, приготовленных в течение года.

*Практические занятия (1 ч).*

Составление меню ужина. Приготовление ужина в соответствии с составленным меню.

## Примерный тематический план занятий четвертого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	–	2
2	Сервировка стола к ужину (повседневная, праздничная). Правила поведения за столом	1	1	2
3	Виды теста. Бисквитное и песочное тесто	2	4	6
4	Сладкие блюда и напитки	1	2	3
5	Приготовление обеда в походных условиях	3	1	4
6	История молдавской кухни	2	3	5
7	Русская кухня и кухня других национальностей	2	4	6
8	Кухни мира	2	2	4
9	Итоговое занятие	–	2	2
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>19</b>	<b>34</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

План и задачи занятий в кружке кулинарии на четвертый год. Повторение правил поведения в кружке, организации рабочего места. Подготовка рабочих мест и инвентаря. Составление меню учащимися с учетом времени года и сбалансированного питания.

#### 2. Сервировка стола к ужину (2 ч)

*Теоретические занятия (1 ч).*

Сервировка стола к ужину (повседневная, праздничная). Правила поведения за столом.

*Практические занятия (1 ч).*

Сервировка стола к ужину (повседневная, праздничная). Правила поведения за столом.

#### 3. Виды теста. Бисквитное и песочное тесто (6 ч)

*Теоретические занятия (2 ч).*

Состав песочного и бисквитного теста. Технология приготовления изделий из песочного и бисквитного теста. Способы определения готовности. Оформление изделий из теста и подача их к столу. *Сервировка праздничного*

стола (разновидность посуды и приборов, их назначение, правила пользования).

*Практические занятия (4 ч).*

Приготовление песочного и бисквитного теста. Приготовление блюда из песочного или бисквитного теста. Сервировка праздничного стола.

#### **4. Сладкие блюда и напитки (3 ч)**

*Теоретические занятия (1 ч).*

Товароведение фруктов и ягод. Понятие о пищевой ценности фруктов и ягод. *Виды фруктов и ягод, их классификация. Условия и срок их хранения, способы кулинарного использования.* Методы определения качества ягод и фруктов.

Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки.

*Практические занятия (2 ч).*

Приготовление морса из клюквы, киселя из замороженной смородины, компота из сухофруктов.

#### **5. Приготовление обеда в походных условиях (4 ч)**

*Теоретические занятия (3 ч).*

*Природное достояние ПМР.* Природные источники воды. Способы обеззараживания воды. Способы разогрева и приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение мер противопожарной безопасности. Экологические мероприятия. Индикаторы загрязнения окружающей среды. Расчет количества и состава продуктов для похода. Обеспечение сохранности продуктов. Соблюдение правил санитарии и гигиены в походных условиях. Кухонный и столовый инвентарь, посуда для приготовления пищи в походных условиях.

*Практические занятия (1 ч).*

Расчет количества, состава и стоимости продуктов для похода.

#### **6. История молдавской кухни (5 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной молдавской кухне.

*Практические занятия (3 ч).*

Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление *мамалыги* – национального блюда молдавского народа, вертуты. Подача готовых блюд к столу.

### **7. Русская кухня и кухня других национальностей (6 ч)**

*Теоретические занятия (2ч).*

Обряды, традиции, народные праздники (Рождество, Масленица, Пасха и др.); блюда, приготавливаемые на эти праздники.

*Практические занятия (4 ч).*

Приготовление национальных блюд (по выбору учащихся).

### **8. Кухни мира (4 ч)**

*Теоретические занятия (2 ч).*

Кухни мира. Характерные особенности национальных кухонь стран Европы.

*Практические занятия (2 ч).*

Приготовление блюд европейской кухни (по выбору учащихся).

### **9. Итоговое занятие (2 ч)**

Демонстрация учащимися умения сервировать стол, конкурс национальных блюд, викторина – вопросы, раскрывающие содержание работы кружка, праздничный чай.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира. – М., 2001.
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5–9 классов в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. – М.: Владос, 2006.
3. Все о продуктах. Золотая коллекция рецептов и советов / авт.-сост. Е. Максимова. – М.: Эксмо, 2009.
4. Жаренкова Г.И. Трудовое обучение. Коррекционно-развивающее обучение. – М.: Дрофа, 2001.
5. Ермакова В.И. Основы кулинарии. – М., 2002.
6. Ермакова В.И. Основы кулинарии: учебное пособие по кулинарии для учащихся 8–11 классов. – М.: Просвещение, 1993.
7. Ермакова В.И. Основы физиологии питания, санитарии, гигиены. – М., 2013.
8. Искусство кулинарии. – М.: Эксмо, 2008.
9. Книга Гастронома. Про завтраки. – М.: Эксмо, 2009.
10. Книга Гастронома. Про яйца и молоко. – М.: Эксмо, 2009.
11. Кудрина Н.В. Поваренная книга. – Изд-во «Рыбинский дом печати», 1999.
12. Мирский С.Л. Методика профессионально-трудового обучения во вспомогательной школе: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
13. Правильное питание. Полный справочник. – М.: Эксмо, 2008.
14. Про макароны. – М.: Эксмо, 2008.
15. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида. 5–9 кл. В 2-х сб. / под ред. В.В. Воронковой. – М.: Владос, 2001.
16. Стадник Е.И. Учимся готовить. – ООО Издательство «Ранок», 2011.
17. Сервировка стола от А до Я / авт.-сост. Д.Д. Говорова. – М.: Эксмо, 2008.
18. Симоненко В.Д. Технология. – СПб., 2013.

19. Симоненко В.Д. Технология. Рабочая тетрадь. – СПб., 2013.

20. Трудовое обучение в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Новые учебные программы / под ред. А.М. Щербаковой. – М.: изд. НЦ «ЭНАС», 2001.

21. Украшение блюд. Вкус и вдохновение / авт.-сост. Б. Хмельницкий. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с.: ил. – (Домашний ресторан для всех).

22. Хилько А.А. и др. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Пособие для учителя (серия «Учителю коррекционной школы»). – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2006.

*Для учащихся:*

1. Все для девочек: хозяйство в доме. – М.: АСТ; Астрель, Транзит книга, 2005.

2. Детская поваренная книга: путешествие в страну «Кулинарию» / В. Б. Переподенко. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

3. Настольная книга для девочек XXI века. – М.: Эксмо, 2007.

4. Современная микроволновая кулинария / авт.-сост. Т. Б. Фадеева. – Минск: Харвест, 2007.

5. Учимся готовить / Г. П. Шалаева. – М.: СЛОВО, Эксмо, 2007.