

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области  
«Переславль-Залесская школа-интернат №3»**

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43.*

*Телефоны: (8-48535) 6-09-03, 6-09-04.*

*Электронная почта: deti @ deti.pereslavl.ru*

Утверждена приказом директора школы:

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 года

Директор школы: Головкина Т.М.

**ПРОГРАММА внеурочной деятельности  
«Кулинария»  
для 6-9 класса обучения, АООП 2 вариант  
2019/2020 учебный год**

**Учитель Харитоновна А.С.**

## Пояснительная записка

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

Кулинария – искусство приготовления пищи. Для группы «Особый ребенок» - это в первую очередь необходимый курс, получение практических навыков по приготовлению пищи и самообслуживанию.

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

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

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 бытовой техникой.

Актуальность программы «Кулинария» в том, что обучение детей направлено на их самостоятельность, умение себя обслужить, накормить, соблюдая все правила приготовления пищи и технику безопасности.

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

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

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

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

Задачи программы:

- дать первоначальные сведения о кулинарии;
- способствовать приобретению опыта работы на кухне;

- способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважению к мастерам этого дела.

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

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

#### ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

предполагает:

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;
- предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- составлять разнообразное меню;
- самостоятельно готовить различные блюда;
- улучшение показателей адаптации в обществе;
- подготовленность к преодолению трудностей социализации.

## КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ

### Познавательная сфера

- Речевая сфера
- Практические умения и навыки (организация работы, режим, гигиенические навыки, культура питания и приготовления пищи)
- Творческие способности
- Эмоционально – волевая сфера

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 урока в течение всего года.

Продолжительность 1 урока 40 минут. 198 часа.

### Изменение.

Уменьшение количества часов связано с официальными праздничными днями, эпидемиологической ситуацией, обусловленной новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Программа по предмету «Кулинария» пройдена за счет уплотнения материала.

## Тематическое планирование

Название темы	Практика кол-во часов
Приготовление бутербродов	10
Приготовление блюд из круп	20
Приготовление яиц	16
Приготовление салатов	16
Приготовление картофеля	16
Приготовление супов	16
Овощные гарниры	16
Приготовление горячих напитков.	16
Приготовление блинов и оладьев	16
Приготовление макаронных изделий	16
Приготовление выпечки	16
Приготовление торта	6
Подготовка овощей к заморозке	2
Десерт из творога с фруктами	16
Итого занятий:	198

## Содержание программы

### Занятие 1

#### Тема. Вводное занятие и приготовление Овсяной каши с бананом- 2 часа.

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

##### *Примерный перечень практических заданий:*

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.
4. Приготовление овсяной каши, сервировка стола, нарезка банана.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### Занятия 2

#### Тема. Гречневая каша на молоке - 2 ч.

##### *Примерный перечень практических заданий:*

1. Знакомство с крупой.
2. Обсуждение поэтапного приготовления каши, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### Занятия 3

#### Тема. Макароны с сыром -2ч.

1. Знакомство с макаронами.
2. Обсуждение поэтапного приготовления макарон, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### Занятия 4

#### Тема. Овощной салат -2ч.

1. Знакомство с овощами, способы обработки овощей, гигиена.
2. Обсуждение поэтапного приготовления салата, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление овощного салата под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 5**

**Тема. Картофель пюре с сосисками -2ч.**

1. Знакомство с картофелем.
2. Обсуждение поэтапного приготовления картофельного пюре и приготовления сосисок, пропорций и времени приготовления.
3. Очистка картофеля, нарезка и приготовление картофеля и сосисок под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 6**

**Тема. Омлет -2ч.**

1. Знакомство с яйцами.
2. Обсуждение поэтапного приготовления омлета, пропорций и времени приготовления.
3. Очистка яиц от скорлупы, замешивание омлета под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 7**

**Тема. Фруктовый салат -2ч.**

1. Знакомство с фруктами, способы обработки фруктов, гигиена.
2. Обсуждение поэтапного приготовления салата, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление фруктового салата под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 8**

**Тема. Блины на молоке -2ч.**

1. Знакомство с блинами.
2. Обсуждение поэтапного приготовления блинов, пропорций и времени приготовления.
3. Замешивание блинной смеси и приготовление блинов под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 9**

**Тема. Блины на молоке -2ч.**

1. Закрепление знаний по приготовлению блинов.
2. Обсуждение поэтапного приготовления блинов, пропорций и времени приготовления.
3. Замешивание блинной смеси и приготовление блинов под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 10**

**Тема. Омлет с помидорами и сыром -2ч.**

1. Повторение приготовления омлета, но с новыми ингредиентами (помидор и сыр).
2. Обсуждение поэтапного приготовления омлета, пропорций и времени приготовления.
3. Очистка яиц от скорлупы, замешивание омлета под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятие 11**

**Тема. Овсяная каша на молоке с фруктами - 2 часа.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Повторение приготовления овсяной каши
2. Приготовление каши под руководством учителя и с опорой на план, нарезка фруктов.
3. Сервировка стола.
4. Принятие пищи.
5. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 12**

**Тема. Гречневая каша на молоке - 2 ч.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Знакомство с крупой.
2. Обсуждение поэтапного приготовления каши, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятие 13**

**Тема. Яичница - 2 часа.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Обсуждение приготовления яичницы.
2. Очистка от скорлупы яиц
3. Сервировка стола.
4. Принятие пищи.
5. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 14**

**Тема. Пшенная каша с тыквой - 2 ч.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Знакомство с крупой.
2. Обсуждение поэтапного приготовления каши, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 15**

**Тема. Подготовка овощей к заморозке - 2 ч.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Обсуждение заготовки овощей.
2. Очистка овощей, нарезка, сортировка в пакеты. Помещение пакетов в морозильную камеру холодильника.
3. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 16**

**Тема. Рисовая каша на молоке - 2 ч.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Знакомство с крупой.
2. Обсуждение поэтапного приготовления каши, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.

4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

#### **Занятия 17**

**Тема. Пицца с овощами, колбасой и сыром - 2 ч.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Знакомство с блюдом «Пицца» Обсуждение видов пиццы и ее история.
2. Обсуждение поэтапного приготовления пиццы, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление пиццы с купленным заранее тестом под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

#### **Занятия 18**

**Тема. Оладьи -2ч.**

1. Знакомство с оладьями.
2. Обсуждение поэтапного приготовления оладьев, пропорций и времени приготовления.
3. Замешивание смеси и приготовление оладьев под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

#### **Занятия 20**

**Тема. Горячие бутерброды -2ч.**

1. Знакомство с бутербродами и ингредиентами.
2. Обсуждение поэтапного приготовления бутербродов, заготовка ингредиентов.
3. Нарезка хлеба и остальных необходимых ингредиентов под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

#### **Занятия 21**

**Тема. Гренки на яйце -2ч.**

1. Знакомство с гренками.
2. Обсуждение поэтапного приготовления гренков, заготовка ингредиентов.
3. Нарезка хлеба и остальных необходимых ингредиентов под руководством учителя с опорой на план.

4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 22**

**Тема. Макароны с сыром -2ч.**

1. Повторное приготовление, повторение плана приготовления.
2. Обсуждение поэтапного приготовления макарон, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 23**

**Тема. Овощной салат с сыром -2ч.**

1. Знакомство с овощами, способы обработки овощей, гигиена.
2. Обсуждение поэтапного приготовления салата, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление овощного салата под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 24**

**Тема. Горячие бутерброды -2ч.**

1. Обсуждение поэтапного приготовления бутербродов, заготовка ингредиентов.
2. Нарезка хлеба и остальных необходимых ингредиентов под руководством учителя с опорой на план.
3. Сервировка стола.
4. Принятие пищи.
5. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 25**

**Тема. Тыквенный суп с гренками -2ч.**

1. Знакомство с тыквенным супом.
2. Обсуждение поэтапного приготовления супа, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление супа под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.

6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 26**

**Тема. Блины с мясом -2ч.**

1. Закрепление знаний по приготовлению блинов.
2. Обсуждение поэтапного приготовления блинов и фарша, пропорций и времени приготовления.
3. Замешивание блинной смеси, обжарка фарша на сковороде и приготовление блинов под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятие 27**

**Тема. Овсяная каша на молоке с бананом и орехово-цукатной смесью - 2 часа.**

**Примерный перечень практических заданий:**

1. Повторение приготовления овсяной каши
2. Приготовление каши под руководством учителя и с опорой на план, нарезка фруктов.
3. Сервировка стола.
4. Принятие пищи.
5. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 28**

**Тема. Вареные яйца -2ч.**

1. Знакомство с вареными яйцами.
2. Обсуждение поэтапного приготовления яиц в скорлупе, времени приготовления.
3. Варка яиц под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 29**

**Тема. Пирожное из кондитерских изделий -2ч.**

1. Знакомство с кондитерскими изделиями.
2. Обсуждение поэтапного приготовления пирожного.
3. Приготовление и украшение .
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.

6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 30**

**Тема. Приготовление компота из замороженных ягод и яблок -2ч.**

1. Знакомство с компотом.
2. Обсуждение поэтапного приготовления компота.
3. Варка компота под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Дегустация компота.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 31**

**Тема. Пирожное из кондитерских изделий -2ч.**

1. Знакомство с кондитерскими изделиями.
2. Обсуждение поэтапного приготовления пирожного.
3. Приготовление и украшение .
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 32**

**Тема. Приготовление компота из замороженных ягод и яблок -2ч.**

1. Знакомство с компотом.
2. Обсуждение поэтапного приготовления компота.
3. Варка компота под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Дегустация компота.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 33**

**Тема. Пшенная каша с тыквой - 2 ч.**

***Примерный перечень практических заданий:***

1. Знакомство с крупой.
2. Обсуждение поэтапного приготовления каши, пропорций и времени приготовления.
3. Приготовление каши под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 34**

#### **Тема. Овощной салат -2ч.**

1. Знакомство с овощами, способы обработки овощей, гигиена.
2. Обсуждение поэтапного приготовления салата, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление овощного салата под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 35**

#### **Тема. Фруктовый салат -2ч.**

1. Знакомство с фруктами, способы обработки фруктов, гигиена.
2. Обсуждение поэтапного приготовления салата, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление фруктового салата под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 36**

#### **Тема. Яичница - 2 часа.**

##### ***Примерный перечень практических заданий:***

1. Обсуждение приготовления яичницы.
2. Очистка от скорлупы яиц
3. Сервировка стола.
4. Принятие пищи.
5. Уборка со стола, мытье посуды.

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

### **Занятия 37**

#### **Тема. Суп из чечевицы -2ч.**

1. Знакомство с чечевицей.
2. Обсуждение поэтапного приготовления супа, подготовка всех необходимых приборов (Ножи, разделочные доски, посуда, продукты).
3. Приготовление супа под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

Занятие 38

**Тема. Блины на молоке -2ч.**

1. Знакомство с блинами.
2. Обсуждение поэтапного приготовления блинов, пропорций и времени приготовления.
3. Замешивание блинной смеси и приготовление блинов под руководством учителя с опорой на план.
4. Сервировка стола.
5. Принятие пищи.
6. Уборка со стола, мытье посуды.

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

Занятие 39