

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Нестеровская школа-интернат № 8»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»

(Разработана на основе адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
социально – гуманитарной направленности «Вкусно и полезно»)

Возраст обучающихся: **13 - 18** лет.
Срок реализации программы: **9** месяцев.

Автор - составитель:
Шелунц Гильварт Сергеевна
Педагог дополнительного образования

г. Нестеров
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа **«Вкусно и полезно»** разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования, на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально – гуманитарной направленности **«Вкусно и полезно»** и ориентирована на введение ребёнка в удивительный мир самого древнего из искусств в истории человечества - искусство приготовления пищи.

В настоящее время здоровое питание занимает огромное место в нашей жизни и имеет большое значение для здоровья и жизни человека, ведь мы, по сути, представляем собой то, что мы едим. Именно из пищи мы получаем весь строительный материал для нашего организма. От того как человек питается, зависит его здоровье, трудоспособность, внешний вид и настроение. Кулинария как музыка, литература, поэзия и живопись, красочна и безгранична в своем творчестве, являясь источником для вдохновения необыкновенно захватывающего и интересного процесса. Но кулинария в какой-то мере ещё и наука. Ей присущи много тонкостей и решений – как сделать повседневную или праздничную пищу не только вкусной и здоровой, но и красивой по сервировке.

Программа вызывает познавательный интерес учащихся к традициям здорового питания, открывая великие тайны перед теми, кто хочет научиться готовить по всем правилам, превращать обычные продукты во вкусную, полезную и привлекательную пищу, при этом проявлять свою фантазию и успешно реализовывать в жизнь свои творческие проекты и создавать новые варианты кулинарных «шедевров». Не зря считается, что один раз попробовав творить на кухне, уже невозможно остановиться.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Программа **«Вкусно и полезно»** разработана для учащихся с ОВЗ (для детей с умственной отсталостью) и учитывает особенности познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с нарушением интеллекта и направлена на развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству, средствами приобретения трудовых навыков в области кулинарии и способов социализации в процессе приготовления различных блюд здорового питания.

При реализации программы учитываются особые образовательные потребности таких детей:

- Обеспечение особой, пространственной и временной организации образовательной среды с учётом особенностей центральной нервной системы и психических процессов обучающихся с умственной отсталостью: эти дети нуждаются в щадящем режиме занятий, развитии координации и слаженности движений на кухне.
- Наглядно - действенный характер содержания практической работы при приготовлении различных блюд, требующий многократных показов и повторения.
- Применение метода параллельного выполнения действий, когда примерно одновременно педагог и обучающийся выполняют аналогичную задачу,

причем педагог, как правило, совершает действия несколько раньше, а ребенок выполняет увиденное.

- Упрощение системы учебно - познавательных задач, решаемых в процессе практической работы.
- Постоянная стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании изучаемого материала в различных источниках информации (кулинарные телепередачи, поварские книги, журналы и брошюры по кулинарии, и т.п..)
- Применение сформированных знаний и умений в новых ситуациях и повседневной жизни.
- Увеличение сроков освоения отдельных технологических процессов.
- Возможность самостоятельного выбора блюд при реализации кулинарных творческих проектов, способствующих развитию воображения, творчества и фантазии.
- Расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации: участие в мастер – классах, презентациях своих изделий и конкурсах различного уровня.
- Непрерывность коррекционно - развивающего процесса, реализуемого через содержание и реализацию всех разделов программы.

Возраст обучающихся **13 - 18** лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы **9** месяцев.

На полное освоение программы требуется:

Всего - **68** часов (теория – **16** часов, практика – **52** часа).

Формы обучения:

Форма обучения – очная.

Особенности набора и форм проведения занятий.

Набор детей в объединение – свободный.

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы.

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных.

Состав групп до **10** человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Недельная нагрузка на одну группу составляет 2 часа.

Занятия проводятся: **1** раз в неделю по **2** часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет **40** минут, между занятиями установлены десяти минутные перемены.

ЦЕЛЬ:

Формирование представлений школьников о здоровом рациональном питании и первоначальных навыках приготовления пищи из доступных продуктов.

ЗАДАЧИ.

Образовательные.

- Знакомство с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов.
- Обогащение словарного запаса на основе использования соответствующей терминологии.
- Формирование знаний по санитарно-гигиеническим правилам и нормам, техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.
- Формирование навыков работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.
- Обучение навыкам приготовления здоровой питательной пищи из доступных продуктов.
- Знакомство с технологиями приготовления различных блюд и применение их на практике.
- Знакомство с лечебными свойствами некоторых продуктов.
- Умение анализировать, сравнивать, обобщать, конкретизировать действия при выполнении творческих кулинарных проектов.
- Владение с рациональной организацией труда при приготовлении пищи.
- Приобщение к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.

Воспитательные.

- Воспитание навыков полезной занятости во внеурочное время.
- Воспитание навыков самоорганизации и самоконтроля, умение концентрировать внимание, мышление, память.
- Воспитание аккуратности, трудолюбия и целеустремлённости.
- Владение социально и личностно значимыми качествами, ценностными установками, раскрывающими отношение к труду.
- Воспитание системы норм и правил межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности.
- Формирование любви и уважения к традициям русской кухни.
- Формирование позитивной установки на семейную жизнь.

Коррекционно-развивающие.

- Пробудить интерес к кулинарному искусству.
- Формирование мотивации к данному виду деятельности.
- Развитие творческой активности через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка.
- Развитие эстетического восприятия, творческого воображения и фантазии.
- Развитие нравственных гуманистических норм жизни и поведения.
- Развитие самостоятельности и ответственности.
- Владение навыками самооценки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	РАЗДЕЛ. ТЕМА.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие. Вводный мониторинг	1	1	2
	<i>Всего</i>	1	1	2
II. Раздел. Основы безопасности образовательного процесса.				
2.1.	Техника безопасности	-	4	4
2.2.	Правила моей кухни	1	3	4
	<i>Всего</i>	1	7	8
III. Раздел: Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.				
3.1.	Ягодно-фруктовый карнавал	1	3	4
3.2.	Живительная сила соков	-	2	2
3.3.	Фруктовые и ягодные десерты	1	3	4
3.4.	Овощная азбука. Салаты	1	3	4
3.5.	Необычные блюда из обычных овощей	2	2	4
	<i>Всего</i>	5	13	18
IV. Раздел: Вкусно перекусить.				
4.1.	Готовим быстро и полезно	1	7	8
	<i>Всего</i>	1	7	8
V. Раздел: Школа кулинара.				
5.1.	Щи да каша - пища наша	2	8	10
	<i>Всего</i>	2	8	10
VI. Раздел: Что у нас на вкусненькое?				
6.1.	Волшебное тесто	1	5	6
	<i>Всего</i>	1	5	6
VII. Раздел: Пир на весь мир.				
7.1.	Кулинарное путешествие	2	4	6
	<i>Всего</i>	2	4	6
VIII. Раздел: Проектная деятельность.				
8.1.	Выполнение учебного проекта	1	1	2
8.2.	Коллективный кулинарный проект «Мой кулинарный талант»	1	3	4
	<i>Всего</i>	2	4	6
IX. Раздел: Подведение итогов.				
9.1.	Промежуточный мониторинг освоения программы	-	2	2
9.2.	Итоговый мониторинг освоения программы	-	2	2
	<i>Всего</i>	-	4	4
	Итого	16	52	68

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№	Форма проведения	Название мероприятия	Сроки проведения
1	<i>Азы кулинарии</i>	«Введение в профессию повар»	Сентябрь
2	<i>Кулинарное шоу</i>	«Я – кулинар: Армянская Гата»	Октябрь
3	<i>Путешествие в страну кулинарии</i>	«Поварские секреты»	Ноябрь
4	<i>В кругу друзей</i>	«Когда часы 12 бьют»	Декабрь
5	<i>Конкурсно – игровая программа</i>	«Открыта Школа поварят»	Январь
6	<i>Кулинарная битва</i>	«Готовить это просто»	Февраль
7	<i>Профориентационный квест</i>	«Повар – профессия на все времена»	Март
8	<i>Кулинарный микс</i>	«Самый, самый...»	Апрель
9	<i>ФОТОулыбка</i>	«Кулинарные шедевры в кадре»	Май

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вкусно и полезно»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Количество часов	68 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2023 - 31.05.2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

СЕНТЯБРЬ	№недели/Дата	1 (28-3)	2 (4-10)	3 (11-17)	4 (18-24)	5 (25-1)
	№ занятия		1	2	3	4
	Тема		1.1	2.1	2.2	3.1
	Кол-во часов		2	2	2	2
ОКТАБРЬ	№недели/Дата	6 (2-8)	7 (9-15)	8 (16-22)	9 (23-29)	
	№ занятия	5	6	7	8	
	Тема	3.1	3.2	3.3	3.3	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
НОЯБРЬ	№недели/Дата	10 (30-5)	11 (6-12)	12 (13-19)	13 (20-26)	14 (27-3)
	№ занятия		9	10	11	12
	Тема	К	7.1	3.4	3.4	3.5
	Кол-во часов		2	2	2	2
ДЕКАБРЬ	№недели/Дата	15 (4-10)	16 (11-17)	17 (18-24)	18 (25-31)	
	№ занятия	13	14	15	16	
	Тема	3.5	5.1	5.1	9.1	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
ЯНВАРЬ	№недели/Дата	19 (1-7)	20 (8-14)	21 (15-21)	22 (22-28)	
	№ занятия			17	18	
	Тема	К	К	2.1	2.2	
	Кол-во часов			2	2	
ФЕВРАЛЬ	№недели/Дата	23 (29-4)	24 (5-11)	25 (12-18)	26 (19-25)	
	№ занятия	19	20	21	22	
	Тема	4.1	4.1	4.1	4.1	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
МАРТ	№недели/Дата	27 (26-3)	28 (4-10)	29 (11-17)	30 (18-24)	31 (25-31)
	№ занятия	23	24	25	26	
	Тема	6.1	6.1	6.1	5.1	К
	Кол-во часов	2	2	2	2	
АПРЕЛЬ	№недели/Дата	32 (1-7)	33 (8-14)	34 (15-21)	35 (22-28)	
	№ занятия	27	28	29	30	
	Тема	5.1	5.1	7.1	7.1	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
МАЙ	№недели/Дата	36 (29-5)	37 (6-12)	38 (13-19)	39 (20-26)	
	№ занятия	31	32	33	34	
	Тема	8.1	8.2	8.2	9.2	
	Кол-во часов	2	2	2	2	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ занятия	№ темы	РАЗДЕЛ. ТЕМА.	Количество часов
I. Введение в программу.			2
1	1.1.	Вводное занятие. Вводный мониторинг	2
II. Основы безопасности образовательного процесса.			4
2	2.1.	Техника безопасности и правила санитарии	2
3	2.2.	Правила моей кухни <i>Азы кулинарии «Введение в профессию повар»</i>	2
III. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты			10
4 - 5	3.1.	Ягодно – фруктовый карнавал:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Желейный десерт с ягодами • Карамелизированные яблоки 	2
6	3.2.	Живительная сила сока:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Сок томатный 	2
7 - 8	3.3.	Фруктовые и ягодные десерты:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Творожный десерт с ягодными фруктами 	2
<i>Путешествие в страну Кулинария «Пекарские секреты: хлеб всему голова»</i>			2
VII. Пир на весь мир.			2
9	7.1.	Кулинарное путешествие <i>Кулинарное шоу «Я - кондитер: Армянская Гата»</i>	2
III. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты			8
10-11	3.4.	Фруктово – овощная азбука. Салаты:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Витаминный • Красное море (соусы для заправки) 	2
12-13	3.5.	Необычные блюда из обычных овощей:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Фаршированные овощи. • Кабачковое чудо 	2
V. Школа кулинара.			4
14-15	5.1.	Щи да каша – пища наша:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Овсяная каша • Рисовая каша 	2
IX. Подведение итогов.			2
16	9.1.	<i>Новогодний калейдоскоп «Когда часы 12 бьют»</i> Промежуточный мониторинг освоения программы	2
II. Основы безопасности образовательного процесса.			4
17	2.1.	Техника безопасности	2
18	2.2.	Правила моей кухни <i>Конкурсно – игровая программа «Открыта Школа поварят»</i>	2
IV. Вкусно перекусить.			8
19-22	4.1.	Готовим быстро и полезно:	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Мини пицца • Гренки с сыром и варенных яиц • Бутерброды с картофелем • Драники картофельные 	2
			2
			2

VI. Что у нас на вкусненькое.			6
23-25	6.1.	<i>Кулинарная битва «Готовить это просто»</i> Волшебное тесто: <ul style="list-style-type: none"> • Выпекаем блинчики • Зебра • День и ночь 	2 2 2
V. Школа кулинара.			6
26-28	5.1.	<i>Профориентационный квест</i> «Повар – профессия на все времена» Щи да каша – пища наша: <ul style="list-style-type: none"> • Куринный суп с вермишелью • Домашняя лапша • Щавельный суп 	2 4
VII. Пир на весь мир.			4
29-30	7.1.	<i>Кулинарный микс «Самый, самый...»</i> Кулинарное путешествие <ul style="list-style-type: none"> • Узбекский плов 	2 2
VIII. Проектная деятельность.			6
31-32	8.1.	Выполнение учебного проекта.	4
33	8.2.	Коллективный кулинарный проект «Мой кулинарный талант». <i>ФОТОулыбка «Кулинарные шедевры в кадре»</i>	2
IX. Подведение итогов.			2
34	9.2.	Итоговый мониторинг освоения программы	2
Итого			68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу года обучающиеся будут:

ЗНАТЬ:

- Правила безопасной работы с режущими инструментами, механическими и электробытовыми приборами.
- Правила личной гигиены при приготовлении пищи.
- Правила мытья посуды и уборки помещения.
- Значение и азбуку питания.
- Здоровые привычки питания.
- Значение диетического питания.
- Правила сервировки стола.
- Виды блюд, не требующих, тепловой обработки.
- Способы выбора доброкачественных продуктов.
- Способы хранения продуктов и готовой пищи.
- Приемы тепловой кулинарной обработки.
- Название и технологию приготовления не менее 5 блюд.
- Особенности национальной кухни.
- Основы выполнения учебного кулинарного проекта.

УМЕТЬ:

- Строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.
- Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности.
- Пользоваться кухонными приборами и приспособлениями:
- Вымыть, вычистить посуду.
- Соблюдать правила личной гигиены при приготовлении и употреблении пищи.
- Составить рецепт блюда.
- Выполнять фигурную нарезку овощей и фруктов.
- Красиво сервировать стол.
- Приготовить блюда из овощей, фруктов.
- Готовить блюда из мяса и рыбы.
- Выбрать молочный продукт, приготовить блюдо из молочных продуктов.
- Витаминизировать пищу.
- Творчески подходить к выполнению учебных кулинарных проектов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Ермакова В.И., Кулинария. М: Просвещение. 1983

Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М., 2015.

Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Национальные кухни наших народов. – М.: Центрполиграф, 1997.

Похлебкин В. В. Собрание избранных произведений. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: Центрполиграф, 1996.

Симоненко А.И., Учебники «Технология» под.ред. 5-7 кл., М Вента - Графф, 2001.

Лазбина А.Я. ,Учебник «Обслуживающий труд» 4-8 кл., М: Просвещение 1983

Голованов А.Э., Разносолы деревенской кухни. М: Росаграпром – издат1989

Социальная адаптация. Программа подготовки детей - сирот к самостоятельной жизни. Н.Новгород Нижегородский гуманитарный центр 1998

Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Культура быта», Москва «Просвещение» 1986

Интернет- ресурсы:

<http://allforchildren.ru/kulinar/>,

<http://vashechudo.ru/kulinarija-dlja-detei>,
<http://kedem.ru/> ,
www.edimdoma.ru.
[Russiafood.](#)
[Gotovim-doma.ru](#)