

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Озерская специальная (коррекционная) школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



Утверждаю:  
Директор школы – интерната  
О.А. Ульяшин О.А. Ульяшин.

Утверждаю:  
Заместитель директора по ВР  
Н.В. Федулова Н.В. Федулова.

**Программа кружка  
дополнительного образования  
«Кулинария».  
на 2024 – 2025 учебный год.**

**Срок реализации: 1 год.**

**Разработала: Стативкина В.А.**

с. Озерское  
2024-2025г.г.

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Озерская специальная (коррекционная) школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Утверждаю:**  
Директор школы – интерната  
\_\_\_\_\_ О.А.Ульяшин.

**Утверждаю:**  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.В.Федулова.

**Программа кружка  
дополнительного образования  
«Кулинария».  
*на 2024 – 2025 учебный год.***

**Срок реализации: 1 год.**

**Разработала: Стативкина В.А.**

с. Озерское  
2024-2025г.г.

## *Содержание:*

1. Содержание.
2. Пояснительная записка.
3. Актуальность.
4. Цель программы.
5. Задачи программы.
6. Общая характеристика.
7. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
8. Материально-техническое оснащение.
9. Содержание рабочей программы.
10. Календарно-тематическое планирование.
11. Требования к уровню подготовки обучающихся с ОВЗ (ИН).
12. Формы и методы обучения и воспитания.

## Пояснительная записка

Данная программа позволит расширить и углубить знания по кулинарии, способствовать профориентации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллектуального развития) (далее детей с ОВЗ (ИН)).

Обучающиеся с ОВЗ (ИН) испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь они едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни школы-интерната, которая культивирует в детях с ОВЗ (ИН) такие качества как беспомощность, приспособленчество. Возникает необходимость в подготовке воспитанников с ОВЗ (ИН) к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний, умений и навыков.

Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить детей с ОВЗ (ИН) 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-интернате будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у обучающихся с ОВЗ (ИН) чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В подростковом возрасте школьники с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуется кружок по кулинарии, в котором дети с ОВЗ (ИН) с удовольствием учатся готовить.

**Актуальность программы «Кулинария»** в том, что обучение подростков с ОВЗ (ИН) направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

Воспитанники с ОВЗ (ИН) с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения.

Формирование необходимого уровня адаптивности к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда требует усилий многих специалистов. Поскольку труд является одним из основных факторов, способствующих интеллектуальному развитию ребёнка с ОВЗ (ИН), **деятельность кружка** направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, но и на подготовку воспитанников с ОВЗ (ИН) к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении. В связи с этим **коррекционная задача** по развитию интеллектуальных и адаптационных функций теснейшим образом связана с общественно-социальной задачей трудового и социального воспитания. Её решение позволяет выпускнику с ОВЗ (ИН) быть готовым к получению профессии и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

**Цель программы:** обучение воспитанников с ОВЗ (ИН) приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

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

**Обучающие:**

- познакомить детей с ОВЗ (ИН) с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской кухни;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

**Развивающие:**

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей с ОВЗ (ИН);
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка с ОВЗ (ИН);
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- прививать навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

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

**Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 34 часа учебного времени и предполагает сочетание теоретических и практических знаний. Практическим занятиям отводится большая часть учебного времени, в рамках которого обучающиеся выполняют практические работы. Практическая деятельность носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Воспитанники с ОВЗ (ИН) учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации рабочего места при приготовлении пищи, экономическим расчётам.

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

Программа ориентирована на воспитанников с ОВЗ (ИН) 14 –18 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам с ОВЗ (ИН) в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и

возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

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

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

**Срок реализации программы – 1 год** (1 раз в неделю (1 час), 34 час/год) – каждая группа. Групп – 2.

#### ***Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы***

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

**Объяснительно - иллюстративный** – позволяет стимулировать воспитанников с ОВЗ (ИН) к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий, конкурсов и др.

**Практический** – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь обучающихся с ОВЗ (ИН) в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

#### **Дидактическое обеспечение:**

- интернет – ресурсы;
- книги о вкусной и здоровой пище;
- журналы о кулинарии.

#### ***Материально-техническое оснащение***

Для реализации данной программы есть большой светлый кабинет. Он оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилка для тарелок; посуда: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд.

*Содержание рабочей программы*

| <b>Наименование<br/>темы</b>           | <b>Форма<br/>занятия</b>                                            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Кол-во<br/>занятий</b> |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Вводное<br>занятие                     | Беседа                                                              | Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.                                                                                                                                           | 1                         |
| История<br>возникновения<br>кулинарии. | Беседа -презентация                                                 | <b>Теория:</b> Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.                                                                                                         | 1                         |
| Сервировка<br>стола.                   | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое<br>занятие.             | <b>Теория:</b> Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.<br><b>Практика:</b> Сервировка стола.                                                                   | 1                         |
| Бутерброды.                            | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое<br>занятие. Дегустация. | <b>Теория:</b> Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов.<br><b>Практика:</b> изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю | 1                         |
| Витамины.<br>Овощные<br>салаты.        | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое<br>занятие. Дегустация  | <b>Теория:</b> виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.<br><b>Практика:</b> салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.      | 2                         |
| Основы<br>рационального                | Инструктаж.<br>Презентация.                                         | <b>Теория:</b> Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от                                                                           | 1                         |

|                                      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| питания.                             | Практическое занятие.                                           | возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.<br><b>Практика:</b> Составление схем приготовления различных блюд.                                                                                                                                                                         |   |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару, запекания.<br><b>Практика:</b> Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: яичный омлет.                                   | 1 |
| Заготовка продуктов в прок.          | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов.<br><b>Практика:</b> заготовка продуктов впрок: квашение капусты. | 1 |
| Холодные закуски.                    | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Разнообразие вариантов приготовления закусок.<br><b>Практика:</b> правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.                                                                                                                                                        | 1 |
| Блюда из мяса.                       | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> виды мясных продуктов. Виды полуфабрикатов из рубленного мяса.<br><b>Практика:</b> изготовление котлет (ленивые голубцы).                                                                                                                                                                  | 3 |
| Молоко и молочные продукты.          | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.<br><b>Практика:</b> Приготовление молочной лапши.                                                                                                                   | 1 |



|                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Растительные продукты питания. | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.<br><b>Практика:</b> Приготовление блюд из пищевых растений: картофельные оладьи, картофельная запеканка. | 2 |
| Блюда из яиц.                  | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.<br><b>Практика:</b> Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.                                                                                                                                                    | 1 |
| Что такое меню?                | Инструктаж.<br>Практическое занятие.                            | <b>Теория:</b> расчет продуктов на день, разработка меню.<br><b>Практика:</b> составление меню на день, праздничного меню.                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| Первые блюда.                  | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> виды супов, последовательность закладки продуктов в суп<br><b>Практика:</b> приготовление куриного бульона, рисовый суп.                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| Вторые блюда                   | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека<br><b>Практика:</b> приготовление гречневой каши с подливой, макароны с сыром.                                                                                                                                                                                     | 3 |
| Третьи блюда.                  | Инструктаж.<br>Презентация.                                     | <b>Теория:</b> знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, желе.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |

|                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                          | Практическое занятие. Дегустация                                | <b>Практика:</b> приготовление желе.                                                                                                                                                                                    |   |
| Секреты вкусной выпечки. | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Историческая справка. Особенности приготовления теста.<br><b>Практика:</b> приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.                                                                     | 2 |
| Различные мучные блюда   | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста.<br><b>Практика:</b> выпечка блинов, оладий, «хвороста», шарлотки, пирожков.                                | 3 |
| История чая.             | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> история появления чая, сорта, состав.<br><b>Практика:</b> приготовление цветочного (травяного) чая.                                                                                                      | 1 |
| История русской кухни.   | Инструктаж.<br>Презентация.<br>Практическое занятие. Дегустация | <b>Теория:</b> Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне.<br><b>Практика:</b> Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников. | 3 |
| Итоговое занятие         |                                                                 | <b>Теория:</b> закрепление пройденного, оформление рецептов.<br><b>Практика:</b> заключительное чаепитие.                                                                                                               | 1 |

### *Календарно-тематическое планирование*

| №   | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол- во часов всего | Теория | Практика |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|----------|
| 1   | Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно- гигиенических требований к приготовлению пищи правила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием. | 1                   | 1      | -        |
| 2   | История возникновения кулинарии В гостях у этикета.                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                   | 1      | -        |
| 3.  | Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.                                                                                                                                                                                                                  | 1                   | 0,5    | 0,5      |
| 4 . | Разновидности бутербродов.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                   | 0,5    | 0,5      |
| 5.  | Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                   | 1      | 1        |
| 6.  | Основы рационального питания                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                   | 1      | -        |
| 7.  | Способы обработки пищевых продуктов                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                   | 0.5    | 0,5      |
| 8.  | Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                   | 0,5    | 0,5      |

|     |                                                         |           |             |             |
|-----|---------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|
| 9.  | Холодные закуски.                                       | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 10. | Животные продукты питания.                              | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 11. | Молоко и молочные продукты                              | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 12. | Растительные продукты питания. Виды круп.               | 2         | 0,5         | 1,5         |
| 13. | Блюда из яиц                                            | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 14. | Что такое меню. Составление меню.                       | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 15. | Первые блюда                                            | 2         | 0,5         | 1,5         |
| 16. | Вторые блюда                                            | 3         | 0,5         | 2,5         |
| 17. | Третьи блюда                                            | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 18. | Секреты вкусной выпечки.                                | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 19. | Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое тесто.          | 5         | 1           | 4           |
| 20. | История чая                                             | 1         | 0,5         | 0,5         |
| 21. | История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни | 4         | 1           | 3           |
| 22. | Итоговое занятие                                        | 1         | -           | 1           |
| 23. | <b>Итого:</b>                                           | <b>34</b> | <b>13,5</b> | <b>20,5</b> |

## **Требования к уровню подготовки обучающихся с ОВЗ (ИН).**

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

- правила гигиены и безопасности труда;
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых и вторых блюд;

***Должны уметь:***

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

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

**Формы и методы обучения и воспитания** - беседы, практические занятия по приготовлению блюд, практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели.

Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей с ОВЗ (ИН), занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

### **Список литературы**

Воронкова В.В. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 247 с.

Галле А.Г., Кочетова Л.Л. Программа по обслуживающему труду для детей с умственной отсталостью. 6-9 классы. – М.: АРКТИ, 2009. – 72с.

Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 302 с.

Зыкова Т.С. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида: пособия для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 199 с.

Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009.

Хилько А.А. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) обр. учреж. VIII вида: пособие для учителя. – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2008. – 223 с.