



Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Профессиональное училище с. Домашка»

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. директора
ГБПОУ «Профессиональное училище с. Домашка»

Т.М.Балаидина
«01» 09 2020г.

Общеразвивающая программа
кружка
«Кулинарное искусство»
2020-2021 учебный год

Составитель программы педагог:
Серихина Е.В.

Пояснительная записка

Подростки проживающие в общежитии испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Учитывая тот фактор что основная масса подростков -дети сироты и дети попавшие в трудную жизненную ситуацию жизни , которая культивирует в детях такие качества как беспомощность, приспособленчество, возникает необходимость подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний и умений навыков.

Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить детей к преодолению трудностей социализации. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В среднем подростковом возрасте школьники с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

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

Формирования 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 подростка, цель кружка направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у подростков, но и на подготовку своих воспитанников 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 быть готовым к получению подготовки и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

Цель программы:

Обучение приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать обучающимся знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

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

Обучающие:

- познакомить подростков 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 и национальных кулинарий;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у подростков;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого подростка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить 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 192 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводится 80 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 6 часов в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа ориентирована на воспитанников с 16 – 19 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам 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 позволят 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 .

Срок реализации программы – 1 год (3 раза в неделю (6 часов), 192 час/год

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую

деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии

Дидактическое обеспечение

- интернет- ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы по кулинарии

Содержание рабочей программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий (часов)
Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. Расписание занятий.	2 занятия 4 часа
История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.	1 занятие 2 часа
Бутерброды.	Инструктаж. . Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	7 занятий 14 часов
Значение яиц в питании. Блюда из яиц.	Инструктаж. . Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Практика: Приготовление яиц: всмятку, вкрутую, в мешочек, омлет с зелёным луком.	8 занятий 16 часов

<p>Витамины. Овощные салаты.</p>	<p>Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.</p> <p>Практика: Нарезка овощей, салаты: из моркови с чесноком, винегрет, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.</p>	<p>10 занятий 20 часов</p>
<p>Крупы и макаронные изделия</p>	<p>Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Виды круп. Их первичная обработка. Виды макарон их первичная обработка. Правила варки крупяных, рассыпчатых, вязких и жидких каш. Способы варки макаронных изделий.</p> <p>Практика: Подготовка круп и макарон, приготовление рассыпчатой гречневой каши, приготовление отварных макарон с сыром.</p>	<p>7 занятий 14 часов</p>
<p>Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.</p>	<p>Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Условия хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы(по запаху, цвету, цвету жабр, по глазам...). Правила оттаивания мороженой рыбы, способы разделки рыбы, способы тепловой обработки рыбы.</p> <p>Практика: Определение доброкачественной рыбы, оттаивание и первичной обработки. Приготовление рыбного супа, рыбы под соусом.</p>	<p>10 занятий 20 часов</p>

<p>Мясо. Блюда из мяса.</p>	<p>Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Условия хранения мяса. Признаки доброкачественной мяса (по запаху, цвету...). Правила оттаивания мороженого мяса, способы разделки мяса, способы тепловой обработки мяса. Виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса.</p> <p>Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке, приготовление мясного супа</p>	<p>14 занятий 28 часов</p>
<p>Молоко и молочные продукты.</p>	<p>Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.</p> <p>Практика: Приготовление молочной жидкой каши, молочной лапши.</p>	<p>7 занятий (14 часов)</p>
<p>Виды теста. Секреты вкусной выпечки.</p>	<p>Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Питательная ценность хлебобулочных изделий. Виды теста. Разрыхлители теста(дрожжи, сода, взбивание). Приготовление песочного теста, пресного теста, дрожжевого теста.</p> <p>Практика: определение качества муки по цвету, запаху, вкусу, влажности. Приготовление сдобного теста, дрожжевого теста, выпечка булочек, пирогов и печенья.</p>	<p>18 занятий 36 часов</p>

Литература:

1. Учебник «Технология»-под ред. Симоненко, М Вента-Графф,2001
2. Кулинария» .Ермакова В.И., Москва-Просвещение 1989
3. Разносолы деревенской кухни». Голованов А.Э .,Москва 2000
4. Социальная адаптация. Программа подготовки детей- сирот к самостоятельной жизни . Нижегородский гуманитарный центр 1998
5. Кулинарная школа скатерти самобранки « Про выпечку» - Е.Л .Мартынова Нижний Новгород 2018
- 6 «.Рецепты на бис»-Е.В. Руфанова-Нижний Новгород 2018