

**Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждаю Директор ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» <hr style="width: 50%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> <p style="text-align: right;">/Г.В. Алпатова/</p> <hr/> <p>Приказ - № 140-ОД От 21.08 2023 г.</p>	Согласовано на МС Протокол № 5 От 18.08.2023 г. Руководитель МС <hr style="width: 50%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> <p style="text-align: right;">/Г.А. Малахова/</p>	Рассмотрено на МО учителей развивающего цикла Протокол № 5 От 17.08.2023 г. Руководитель МО <hr style="width: 50%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> <p style="text-align: right;">/ Е.В. Магомедова/</p>
---	---	--

**Рабочая программа
по факультативному курсу «Кулинария»
для обучающихся 8 классов с умственной отсталостью
в соответствии с ФАООП обучающихся
с интеллектуальными нарушениями
и БУП 2002 года (легкая умственная отсталость)
на 2023-2024 учебный год**

Составлена на основе общегосударственной программы для 8 класса общеобразовательных учреждений под редакцией Сеницы Н.В., Симоненко В.Д.

(наименование программы)

Программу составила социальный педагог А.Р. Ширазян

2023 г.

Пояснительная записка

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

Кулинария – искусство приготовления пищи. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Умение хорошо, т.е. правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

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

Умение вкусно готовить – хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, знание правил сервировки стола воспитывает эстетический вкус. Навыки и умения, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

На занятиях по «Кулинарии» обучающиеся с УО учатся искусству приготовления пищи, красивому оформлению блюд к праздникам, выставкам, готовке разных закусок, салатов, первых и вторых блюд, десертов.

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 современной бытовой техникой.

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

Материал факультативного курса расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Основными формами и методами обучения являются теоретические и практические занятия. Также практикуется демонстрация учебных фильмов и различных наглядных средств обучения.

В большинстве тем предусмотрено проведение практических работ. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей должен овладеть основными способами приготовления пищи.

Практические работы целесообразно проводить, разделив обучающихся 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 теоретическими и практическими 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, СБО. Занятия проводятся в специальном, хорошо оснащенном кабинете, в котором отведено место для групповой работы с классом и оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных факультативным курсом.

Обучающиеся с УО ведут тетрадь для записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо рецепты, правила, полезные советы и т.п.

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

Цель программы — формирование знаний и умений обучающихся с УО, способствующих социальной адаптации, подготовка детей с УО 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;
- воспитать трудолюбие, бережливость, аккуратность, ответственность за результаты своей деятельности, уважительное отношение к людям различных профессий и результатам их труда; воспитать гражданские и патриотические качества личности на примерах отечественных достижений в сфере кулинарии и общественного питания.

Обучающиеся 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;

Обучающиеся 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, самостоятельно распределять обязанности, сообща решать поставленные задачи;
- выполнять работу в заданное время;
- соблюдать правила безопасной работы;
- приготовить простые блюда.

Ожидаемый результат предполагает:

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;
- предъявление санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи;
- самостоятельное приготовление различных блюд;
- улучшение показателей адаптации в обществе;

Коррекционно-развивающее содержание

Социальная адаптация предполагает коррекцию и развитие у обучающихся с УО познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер, практических умений и навыков (организация работы, режим, гигиенические навыки, культура питания и приготовления пищи).

Содержание программы

Занятие 1

Тема. Вводное занятие - 1 час.

Цели и задачи программы. 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.

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

Занятие 2

Тема. Необходимые сведения о физиологии питания - 1 ч.

Биологическое значение пищи. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Основы рационального питания.

Примерный перечень практических заданий:

1. Выявление потребности человека в применении кулинарного искусства.
2. Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.

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

Занятие 3, 4

Тема. Первичная обработка мясных продуктов – 2 ч.

Характеристика способов обработки пищевых продуктов (мясо, курица, рыба). Преимущества приготовления пищи на пару.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

Разделка мяса, приготовление фарша, приготовление блюда (куриное филе) на пару.

Занятие 5, 6

Тема. Первичная обработка овощей – 2 ч.

Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

Практическая работа: очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

Занятие 7, 8

Тема. Консервирование овощей, фруктов и ягод – 2 ч.

Способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод (квашение, соление, варение, пастеризация).

Практическая работа: квашение капусты, приготовление варенья из фруктов.

Занятие 9, 10

Тема. Приготовление супов – 2 ч.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Виды бульонов. Правила варки. Заправочные супы. Супы-пюре. Холодные супы.

Приготовление первых блюд.

Перечень блюд: окрошка из кисломолочных продуктов, молочный суп

Занятия 11, 12

Тема. Овощные гарниры- 2 ч.

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

Практическая работа. Приготовление картофельного пюре и морковной икры.

Занятия 13, 14, 15

Тема. Холодные блюда и закуски. Бутерброды. – 3 ч

Заливные блюда из субпродуктов. Виды бутербродов. Горячие и холодные бутерброды.

Практическая работа: приготовление заливного из рыбы, приготовление закрытых бутербродов (бургеров).

Занятия 16, 17, 18

Тема. Приготовление салатов -3 ч

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление салатов.

Перечень блюд: салат из моркови, салат «Оливье», салат из яиц.

Занятия 19, 20, 21

Тема. Приготовление горячих и холодных напитков.– 3 ч

Технология приготовления горячих напитков.

Перечень блюд: зеленый чай, кофе, кисель, компот, сок из готового сиропа со льдом и т.д

Занятия 22, 23, 24

Тема. Изделия из яиц и творога -3 ч.

Значение молочных блюд в питании. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Гренки.

Практические работы: Приготовление сырников, гренок из батона с яйцом и натурального омлета.

Занятие 25, 26

Тема. Приготовление блюд из круп – 2 ч.

Рациональное питание. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

1. Составление схем приготовления различных блюд.
2. Составление меню на день.
3. Приготовление блюд из круп.

Перечень блюд: гречневая каша, манная каша и т.д

Занятие 27, 28, 29

Тема. Приготовление блюд из картофеля – 3 ч

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)
 Перечень блюд: картофельные чипсы, картофель отварной, картофельные драники

Занятие 30, 31, 32

Тема. Технология приготовления теста - 3 ч.

Виды теста. Инструменты и приспособления для работы с тестом.

Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий.

Практическая работа. Определение доброкачественности муки. Технология приготовления песочного, блинного теста, теста для хвороста.

Занятие 33

Тема. Сервировка стола – 1 ч.

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

1. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
2. Сервировка праздничного стола.
3. Приготовление праздничного блюда.

Перечень блюд: десерт из йогурта с кусочками фруктов.

Занятие 34.

Тема. Итоговое занятие-1ч.

Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее приготовление бутербродов, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, праздничный чай.

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Дата		Воспитательный компонент
			План	Факт.	
1	Вводное занятие	1	07.09.23		Воспитание трудолюбия, формирование ответственности, понимания личного и общественного значения труда, умения ставить цели и реализовывать их.
2	Необходимые сведения о физиологии питания	1	14.09.23		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
3	Первичная обработка мясных продуктов. Приготовление фарша из мяса птицы	1	21.09.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
4	Способы обработки пищевых продуктов.	1	28.09.23		Воспитание трудолюбия,

	Технология приготовления блюда (куриное филе) на пару				основам самоконтроля, самостоятельности.
5	Первичная обработка овощей: сортировка, мойка, очистка.	1	05.10.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
6	Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение.	1	12.10.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
7	Консервирование овощей, фруктов и ягод. Технология квашения капусты	1	19.10.23		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
8	Технология приготовления варенья из фруктов	1	26.10.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
9	Технология приготовления супов: молочный суп	1	09.11.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
10	Холодные супы: технология приготовления окрошки из кисломолочных продуктов	1	16.11.23		Воспитание трудолюбия, основам самоконтроля, самостоятельности.
11	Овощные гарниры: технология приготовления картофельного пюре	1	23.11.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
12	Технология приготовления морковной икры	1	30.11.23		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
13	Холодные блюда и закуски. Технология приготовления заливного блюда из	1	07.12.23		Воспитание трудолюбия, бережливости, самостоятельности

	рыбы				
14	Бутерброды. Виды бутербродов. Технология приготовления горячих бутербродов	1	14.12.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
15	Технология приготовления закрытых бутербродов (бургеров)	1	21.12.23		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
16	Технология приготовления салатов: салат из свежей моркови	1	28.12.23		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
17	Технология приготовления салата «Оливье»	1	11.01.24		Воспитание трудолюбия, основам самоконтроля, самостоятельности.
18	Технология приготовления салата из отварных яиц	1	18.01.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
19	Технология приготовления горячих напитков: чай, кофе	1	25.01.24		Воспитание трудолюбия, основам самоконтроля, самостоятельности
20	Технология приготовления горячих напитков: компот, кисель их ягод и фруктов	1	01.02.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
21	Технология приготовления холодных напитков: сок из готового сиропа со льдом	1	08.02.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
22	Изделия из яиц и творога: технология приготовления сырников	1	15.02.24		Воспитание трудолюбия, основам самоконтроля, самостоятельности.
23	Технология	1	22.02.24		Воспитание аккуратности,

	приготовления омлета				бережливости, трудолюбия.
24	Технология приготовления сладких гренок из батона и яиц	1	29.02.24		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
25	Технология приготовления блюд из круп: гречневая каша	1	07.03.24		Воспитание трудолюбия, самостоятельности, аккуратности
26	Технология приготовления манной каши	1	14.03.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
27	Технология приготовления блюд из картофеля: отварной картофель	1	21.03.24		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
28	Технология приготовления картофельных драников	1	04.04.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
29	Технология приготовления картофельных чипсов в духовом шкафу	1	11.04.24		Воспитание трудолюбия, основам самоконтроля, самостоятельности.
30	Технология приготовления блинного теста. Оладьи	1	18.04.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
31	Технология приготовления песочного теста. Фигурное печенье.	1	25.04.24		Воспитание самостоятельности, умения доводить начатое дело до конца.
32	Технология приготовления изделия «Хворост».	1	16.05.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.
33	Сервировка праздничного стола. Правила этикета. Итоговое занятие.	1	23.05.24		Воспитание аккуратности, бережливости, трудолюбия.

Список литературы

1. Н.В.Синица, В.Д.Симоненко Технология ведения дома 5-8 класс, учебник для учащихся общеобразовательных школ издательский центр «Вентана-Граф», 2012
2. Богатая Л.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М: ВО, АГРОПРОМИЗДАТ, 1988.
3. Маслов Л.А. Кулинария. – М: Ж-54 Валовая 28, 1957.
4. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
5. Коньшев В.А. Всё о правильном питании. — М., 2001.
6. Литвина И.М. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, Литвина