|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Пояснительная записка**

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 обучающиеся 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** в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения обучающиеся учатся бережно и с любовью относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

**Цель программы:**

Обучение по приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов..

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

**Обучающие:**

**-** познакомить детей 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 детей;

- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

- 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 40 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. 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 1 часа в неделю.

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

Программа ориентирована на воспитанников с 15 – 18 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 и формирование сервировки стола.

**Срок реализации программы – 1 год** ( 4 раза в неделю 1 час , 40 час/год)

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

**Объяснительно - иллюстративный** – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

**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, работа с дополнительной литературой.

**Дидактическое обеспечение**

- интернет- ресурсы

- книги о вкусной и здоровой пище

- журналы о кулинарии

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение должно иметь естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии необходимо иметь оборудование: плиту электрическую с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели(столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи .

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Форма**  **занятия** | **Содержание** | **Дата** |
| **Сентябрь**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Вводное занятие | Беседа | Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. | 7.09.21 |
| История возникновения кулинарии. | Беседа | **Теория:** Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета. | 14.09.21 |
| Заготовка продуктов в прок. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** 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.  **Практика:** заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок. | 21.09.21 |
| Заготовка продуктов в прок. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** 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.  **Практика:** заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок. | 28.09.21 |
| **Октябрь**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Холодные закуски. | Инструктаж. Презентация. | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления закусок.  **Практика:** правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски**.** | 5.10.21 |
| Холодные блюда | Инструктаж. Презентация. | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления холодных блюд  **Практика:** правильная нарезка, сервировка,оформление**.** | 12.10.21 |
| Холодные блюда | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления студней.  **Практика:** правильная сервировка,оформление**.** | 19.10.21 |
| Бутерброды. | Инструктаж. Презентация. 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 | 26.10.21 |
| **Ноябрь**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Бутерброды. | Инструктаж. Презентация. 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 | 9.11.21 |
| Бутерброды. | Инструктаж. Презентация. 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 | 16.11.21 |
| Сервировка стола. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.  **Практика:** Сервировка стола. | 23.11.21 |
| Сервировка стола. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.  **Практика:** Сервировка стола. | 30.11.21 |
| **Декабрь**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Витамины. Овощные салаты. | Инструктаж. Презентация. | **Теория:** виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.  **Практика:** салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре. | 7.12.21 |
| Витамины. Овощные салаты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.  **Практика:** салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре. | 14.12.21 |
| Основы рационального питания. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.  **Практика:** Составление схем приготовления различных блюд. Пшенная каша с тыквой. | 21.12.21 |
| Основы рационального питания. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.  **Практика:** Составление схем приготовления различных блюд. Пшенная каша с тыквой. | 28.12.21 |
| **Январь**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика:** Составление инструкционных карт | 4.01.22 |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика:** Составление инструкционных карт | 11.01.22 |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика:** Составление инструкционных карт | 18.01.22 |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика:** Составление инструкционных карт | 25.01.22 |
| **Февраль**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Молоко и молочные продукты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.  **Практика:** Приготовление молочной лапши. | 1.02.21 |
| Молоко и молочные продукты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.  **Практика:** Приготовление молочной каши. | 8.02.21 |
| Молоко и молочные продукты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.  **Практика:** Приготовление молочного суфле. | 15.02.22 |
| Молоко и молочные продукты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.  **Практика:** Приготовление молочного суфле. | 22.02.22 |
| **Март**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Растительные продукты питания. | Инструктаж. Презентация. | **Теория:**Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. | 8.03.22 |
| Растительные продукты питания. | Инструктаж. Презентация. | **Теория:**Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. | 15.03.22 |
| Растительные продукты питания. | Инструктаж. Презентация. | **Теория:**Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. | 22.03.22 |
| Растительные продукты питания. | Инструктаж. Презентация. | **Теория:**Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. | 29.03.22 |
| **Апрель**  **(с14-15 до 15.15)** | | |  |
| Блюда из яиц. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.  **Практика:** Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёнымлуком. | 5.04.22 |
| Блюда из яиц. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.  **Практика:** Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёнымлуком. | 12.04.22 |
| Что такое меню? | Инструктаж. Практическое занятие. | **Теория:** расчет продуктов на день, разработка меню.  **Практика:** составление меню на день, праздничного меню. | 19.04.22 |
| Что такое меню? | Инструктаж. Практическое занятие. | **Теория:** расчет продуктов на день, разработка меню.  **Практика:** составление меню на день, праздничного меню. | 26.04.22 |
| **Май**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| Первые блюда. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория: в**иды супов, последовательность закладки продуктов в суп  **Практика:**приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп. | 10.05.22 |
| Вторые блюда | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека  **Практика:** приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром. | 17.05.22 |
| Третьи блюда. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле.  **Практика:** приготовление кондитерских колбасок. | 24.05.22 |
| Секреты вкусной выпечки. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Историческая справка. Особенности приготовления теста.  **Практика:** приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек. | 31.05.22 |
| **Июнь**  **(с14-15 до 15.15)** | | | |
| История чая. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** история появления чая, сорта, состав.  **Практика:** приготовление цветочного чая. | 7.06.22 |
| История русской кухни. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне.  **Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком. | 14.06.22 |
| История русской кухни. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне.  **Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком. | 21.06.22 |
| Открытое занятие | Инструктаж. Практическое занятие. | **Практика:** приготовление блюда русской кухни **,** демонстрация навыков по сервировке стола. | 28.06.22 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Холодные закуски | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Бутерброды. | 3 | 1 | 2 |
| 6. | Сервировка стола. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Витамины. Овощные салаты. | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Основы рационального питания. | 2 | 1 | 1 |
| 9. | Способы обработки пищевых продуктов. | 4 | 2 | 2 |
| 10. | Молоко и молочные продукты. | 4 | 2 | 2 |
| 11. | Растительные продукты питания. | 4 | - | 4 |
| 12. | Блюда из яиц. | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Что такое меню? | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Первые блюда. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15. | Вторые блюда | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16. | Третьи блюда. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17. | Секреты вкусной выпечки. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18. | История чая. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19. | История русской кухни. | 2 | 1 | 1 |
| 20. | Открытое занятие | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | **Итого:** | **40** | **19** | **21** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***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 на занятии займет позицию «Я хочу это сделать сам». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку 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 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 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, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, исследовательская деятельность.

Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей, занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Итогом работы обучающихся является конкурс национальных блюд. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

**Литература**

1. Аксакова О.В.Блюда из свинины. Слово, 2011.

2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.

3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002

4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.

5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012

6. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.

7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А.

Александровой/ - М., 2003.

8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.

9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.

10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.

11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для

учреждения дополнительного образования. – М., 2004

12. Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.

13. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов

**Список студентов**

|  |  |
| --- | --- |
| № | ФИО |
| 1 | Айтешева С. С. |
| 2 | Аманова Л. А. |
| 3 | Ашихмин С. Е. |
| 4 | Ахмерова Р. |
| 5 | Бикбов З. З. |
| 6 | Гришина А. А. |
| 7 | Егоров Е. А. |
| 8 | Забегалина М. В. |
| 9 | Иванова П. И. |
| 10 | Ковалева Е. С. |
| 11 | Колесова М. С. |
| 12 | Кононов И. В. |
| 13 | Кочкин Н. П. |
| 14 | Ложкина Л. С. |
| 15 | Моськина М. А. |
| 16 | Набиева З. А. |
| 17 | Павлов Р. А. |
| 18 | Плужнова А. М. |
| 19 | Стукалова А. А. |
| 20 | Ташлыкова В. А. |
| 21 | Тимофеева К.Г. |
| 22 | Тулегенова А. А. |
| 23 | Шалова Ю. В. |
| 24 | Чернохатова В. Е. |
| 25 | Негмедзянов Р. Х. |