

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«ГОТОВИМ ВКУСНО»**

**социально-гуманитарной направленности**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Программу разработала: Калинина Марина Анатольевна

с.Зеленец 2023

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее АДООП) «Готовим вкусно» реализуется в МБОУ «Зеленецкая СОШ», в которой созданы специальные условия обучения и воспитания таких детей. Это сложившаяся система комплексной психолого-педагогической реабилитации детей с ОВЗ с привлечением соответствующих специалистов.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3 ч.1 ст. 34, ч. 4 ст. 45, ч. 11 ст. 13);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложением к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Локальными актами МБОУ «Зеленецкая СОШ», касающимися организации дополнительного образования.

Дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших способности. Дополнительная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

В современной экономической и социокультурной ситуации разработка условий включения в систему дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью оказывает существенную помощь родителям в решении проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, социальным и экономическим положением, успешным продвижением в обществе, расширением возможности достичь устойчивой социальной интеграции в среде здоровых сверстников.

Основными целями и задачами программы является получение детьми дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, которые им могут быть полезны в быту и возможно сделать первый шаг к выбранной профессии.

**Направленность программы** - социально-гуманитарная.

**Актуальность программы**

АДООП «Готовим вкусно» направлена на получение обучающимися с отклонениями в развитии новых теоретических знаний и практических умений. Дети с ограниченными возможностями здоровья с трудом обучаются умению ориентироваться в окружающем мире, усваивают общепринятые нормы поведения, овладевают навыками общения. Необходимо, используя все возможности обучающихся, развивать у них жизненно

необходимые навыки, которые способствуют самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быт и на производстве несложные трудовые операции.

### **Отличительные особенности (новизну) программы**

Занятия по данной программе позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и видеть результат своей творческой деятельности. В процессе занятий происходит интеграция одних видов деятельности с другими, что позволяет корректировать и развивать у детей восприятие, мышление, коммуникативные навыки.

**Адресат программы** - в объединение «Готовим вкусно» принимаются ребята 13 - 18 лет, имеющие статус ОВЗ. Практика показала, что дети данного возраста успешно и с интересом занимаются в кружке по кулинарии.

**Объем ДОП (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения)** – 136 часов (68 часов – 1 год обучения; 68 часов – 2 год обучения).

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий –**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная (воспитанникам дается самостоятельные задания с учетом его возможности); фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема); групповая (разделение на мини группы по выполнению определенной работы). Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Обязательным условием занятий кружка – соблюдение санитарно-гигиенических правил. Одно из главных правил гигиены при кулинарных работах – наличие спецодежды: фартуков, косынок или колпаков, сменной обуви. Следующим обязательным условием является соблюдение техники безопасности: безопасные приемы работы с нагревательными приборами, кулинарным оборудованием и инструментами.

**Срок освоения программы.** Для достижения цели программа рассчитана на два учебных года.

**Режим занятий** - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 академических часа.

## **Цель и задачи программы**

**Цель** - Социальная адаптация детей с ОВЗ и интеграция их в общество. Подготовка детей к самостоятельной жизни, формирование у обучающихся навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи.

### **Задачи:**

- формировать и развивать творческие способности обучающихся в кулинарии;
- формировать культуру общения;
- прививать трудовые навыки, навыки самообслуживания;
- развивать эстетический вкус обучающихся;
- расширять знания обучающихся в кулинарии.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
		всего	теория	практика
<b>1 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Кухня. Оборудование кухни.	2	1	1
3	Гигиена приготовления пищи	2	1	1
4	Техника безопасности на занятиях по нарии	2	1	1
5	Сервировка стола. Правила поведения за ом	4	1	3
6	Блюда из овощей	4	1	3
7	Первые блюда	4	1	3
8	Блюда из рыбы	4	1	3
9	Блюда из мяса	6	2	4
10	Бутерброды и горячие напитки	4	1	3
11	<b>Блюда из круп</b>	4	1	3
12	Блюда из макарон	4	1	3
13	<b>Виды теста. Изделия из теста.</b>	6	2	4
14	<b>Блюда из яиц</b>	4	1	3
15	<b>Холодные блюда и закуски</b>	4	1	3
14	<b>Блюда из молока и кисломолочных продуктов</b>	4	1	3
15	Сладкие блюда и напитки	6	2	4
16	Итоговое занятие	2	1	1
Всего:		68	22	46
<b>2 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Кухня. Оборудование кухни.	2	1	1
3	Гигиена приготовления пищи	2	1	1
4	Техника безопасности на занятиях по нарии	2	1	1
5	Сервировка стола. Правила поведения за ом	4	1	3
6	Блюда из овощей	4	1	3
7	Первые блюда	4	1	3
8	Блюда из рыбы	4	1	3
9	Блюда из мяса	6	2	4
10	Бутерброды и горячие напитки	4	1	3
11	<b>Блюда из круп</b>	4	1	3
12	Блюда из макарон	4	1	3
13	<b>Виды теста. Изделия из теста.</b>	6	2	4
14	<b>Блюда из яиц</b>	4	1	3

15	<b>Холодные блюда и закуски</b>	4	1	3
14	<b>Блюда из молока и кисломолочных продуктов</b>	4	1	3
15	Сладкие блюда и напитки	6	2	4
16	Итоговое занятие	2	1	1
Всего:		68	22	46
<b>Всего за 2 года обучения:</b>		<b>136</b>	<b>44</b>	<b>92</b>

### Содержание учебного плана

**Вводное занятие.** План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Режим питания школьника. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила ТБ при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием. Меню.

**Кухня. Оборудование кухни.** Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Практическая работа. Мытье посуды, уход за инвентарем и помещением.

**Гигиена приготовления пищи.** Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, оборудованию, личной гигиене, гигиене питания. Специальная одежда. Хранение и обработка продуктов.

**Правила безопасности и поведения на занятиях.** Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Правила поведения на кухне, в столовой, среди товарищей.

**Сервировка стола.** Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Праздничная сервировка стола. Назначение столовых приборов.

Практическая работа. Сервировка стола.

**Блюда из овощей.** Виды овощей, содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов и витаминов. Первичная обработка овощей. Блюда из овощей. Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки. Овощные гарниры. Принципы подбора овощных гарниров к мясу и рыбе.

Практические работы. Форма нарезки овощей, назначение. Фигурная нарезка овощей для художественного оформления салатов. Современные инструменты и приспособления для механической обработки и нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых и варёных овощей. Сервировка и подача к столу.

**Первые блюда.** Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Использование отваров для приготовления супов. Бульоны.

Практическая работа. Приготовление супа из свежих овощей.

**Блюда из рыбы.** Понятие о пищевой ценности рыбы. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород. Технология и санитарные условия первичной и тепловой обработки рыбы. Рыбные блюда.

Практическая работа. Подбор инструментов и оборудования для разделки рыбы. Первичная обработка чешуйчатой рыбы. Варка и жаренье рыбы в целом виде, звеньями, порционными кусками. Определение готовности блюд из рыбы. Приготовление блюд из рыбы. Сервировка и подача к столу.

**Блюда из мяса.** Значение и место блюд из мяса, субпродуктов в питании. Виды мясного сырья, сроки и способы хранения мяса и мясных продуктов. Особенности кулинарного использования субпродуктов. Санитарные условия обработки мяса, субпродуктов. Условия и сроки хранения полуфабрикатов из мяса и котлетной массы.

Практические работы. Способы тепловой обработки мяса, мясных полуфабрикатов, субпродуктов. Приготовление натуральной рубленой массы из мяса. Определение времени варки и жаренья до готовности. Приготовление блюд из субпродуктов. Сервировка и подача к столу.

**Бутерброды и горячие напитки.** Виды бутербродов. Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов. Виды горячих напитков. Способы заваривания кофе, какао, чая и трав.

Практические работы. Нарезка продуктов. Приготовление бутербродов. Приготовление горячих напитков. Сервировка и подача к столу.

**Блюда из круп.** Виды круп. Питательная ценность круп, обработка, хранение. Приготовление каш. Изделия из круп: биточки, запеканки, пудинги, кружные гарниры.

Практические работы. Подготовка к варке круп и бобовых. Определение необходимого количества жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров их крупы. Приготовление каши. Приготовление изделий из круп. Сервировка и подача к столу.

**Блюда из макарон.** Виды макаронных изделий, питательная ценность, хранение. Блюда из макарон.

Практические работы. Варка макарон. Приготовление макарон по-флотски. Приготовление запеканки.

**Изделия из теста.** Мука. Виды теста (дрожжевое, песочное, бисквитное и слоеное). Рецепттура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Виды начинки для изделий из теста.

Практические работы. Приготовление теста. Выпечка изделий из различных видов теста (блины, шарлотка). Сервировка и подача к столу. Экскурсия в школьную столовую.

**Блюда из яиц.** Строение яйца. Значение белка, пищевая ценность. Приспособления и оборудование для приготовления блюд из яиц. Особенности кулинарного использования яиц.

Практические работы. Первичная обработка яиц, приготовления блюда из яиц (вареные яйца, омлет, яичница). Крашение и роспись яиц. Сервировка и подача к столу.

**Холодные блюда и закуски.** Салаты: мясные, овощные, фруктовые. Нарезка продуктов. Украшение из овощей и яиц.

Практические работы. Приготовление мясного салата. Приготовление фруктового салата.

**Блюда из молока и кисломолочных продуктов.** Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Виды молока и молочных продуктов. Питательная ценность и химический состав молока и молочных продуктов. Значение кисломолочных продуктов в питании человека. Условия и срок хранения.

Практические работы. Приготовление молочного супа и молочной каши. Приготовление блюда из творога(сырники, запеканка). Сервировка и подача к столу.

**Сладкие блюда и десерт.** Виды сладких блюд и десерта. Роль десерта в праздничном обеде. Технология приготовления сладких блюд. Желирующие и ароматические вещества, используемые для приготовления блюд и десерта.

Практические работы. Приготовление желе. Приготовление компота из свежих, сушеных, мороженых фруктов и ягод. Украшение десертных блюд свежими или консервированными ягодами и фруктами. Сервировка и подача к столу.

Содержание учебного плана в 1 и 2 год обучения отличается сложностью приготовления блюд. (1 год - блюда первого уровня сложности; 2 год - блюда второго уровня сложности).

## **Планируемые результаты**

1. Формирование культуры труда, уважительное отношение к труду и результатам труда. 2. Использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни.

3. В результате обучения по данной программе обучающиеся получат знания:

- пищевая ценность продуктов;
- способы приготовления и оформления блюд;
- правила подачи блюд;
- правила поведения за столом;
- правила по технике безопасности при кулинарных работах;
- санитарно-гигиенические требования;

приобретут умения:

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда;
- приемы тепловой кулинарной обработки;
- готовить и украшать готовые блюда;
- сервировать стол;
- правильно вести себя за столом;
- готовить изделия из теста;
- соблюдение правила по технике безопасности;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Обязательным условием занятий кружка – соблюдение санитарно-гигиенических правил. Одно из главных правил гигиены при кулинарных работах – наличие спецодежды: фартуков, косынок или колпаков, сменной обуви. Следующим обязательным условием является соблюдение техники безопасности: безопасные приемы работы с нагревательными приборами, кулинарным оборудованием и инструментами.

### **Формы аттестации/контроля**

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме творческого проекта и его защитой. Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого обучающегося, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству. Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

### **Методические материалы**

1. Журналы «Школа и производство»
2. Ноутбук, компьютер.
3. Посуда и др. инвентарь для приготовления пищи (используется кабинет кулинарии).

Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Реализация программы «Готовим вкусно», опираясь на знания и умения, полученные на уроках профильного труда, способствует расширению и углублению этих знаний и навыков, воспитанию творческого подхода к своей работе и самостоятельности.

Основные формы и методы обучения:

- теоретические занятия;
- практические работы;
- творческие работы;
- индивидуальная работа;
- экскурсии.

### **Список литературы**

1. Г.И.Жаренкова «Трудовое обучение» «Коррекционно-развивающее обучение». М., Дрофа, 2001
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2001.
3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002
4. Е.И.Стадник. Учимся готовить – ООО Издательство «Ранок», 2011
5. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
6. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида: 5-9 кл.: в 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001 – Сб.1.
7. Хилько А.А. и др. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образ. учрежд. VIII вида: Пособие для учителя. (Серия «Учителю коррекционной школы»). – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2006.
8. ШКОЛА ЖИЗНИ Подготовка к самостоятельной жизни Учебно – методическое пособие, Л.М.Кобрина, В.В.Юнина. - СПб.:изд. «Золотой Орёл», 2005.