

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области

государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Каменская специальная школа № 15»



Утверждаю
Директор школы
Т.А. Лещинская

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Культурная студия «Аксинья»

для 5-11 класса

Учитель: Олимпиаева Елена Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ РО «Каменская специальная школа №15».

Актуальность программы «Кулинария» в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

Воспитанники школы с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения.

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 ребёнка, цель кружка направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, 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 адаптивных функций теснейшим образом связана с общественно-социальной задачей трудового и социального воспитания. Её решение позволяет выпускнику быть готовым к получению профессиональной подготовки и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

Цель программы:

Обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать школьникам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище на примере Донской кухни.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей Донской (казачьей) кухни 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 (Донской) кулинарии;
- 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, хакасской национальной 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.

Принципы реализации программы.

Программа рассчитана на 68 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 50 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполнят 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 оформить готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы.

Решение педагогических задач в программе «Аксинья» осуществляется в соответствии со следующими принципами:

- **принцип непрерывного дополнительного образования** как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- **принцип гражданской ответственности** ориентирует образовательный процесс на изучение истории, бытчаи, традиции народов, их блюд;
- **принцип творчества** помогает развивать фантазию, эстетический вкус, мыслить и действовать;
- **принцип коллективной деятельности** реализуется на создании совместных рецептов, фантазий, при организации коллективных праздников, конкурсов, проведения и участия в выставках;
- **принцип индивидуального подхода** ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей воспитанников.
- **принцип самореализации** предполагает создание творческой среды, проведение открытых 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 для выполнения определенной работы);

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Ведущие формы и методы организации занятий: игра, диалектическая сказка, проблемно-деловые ситуации, конкурсы-соревнования, практическая деятельность детей, коллективно-творческие дела.

В содержании каждого занятия включается материал по формированию у детей навыков личной безопасности.

В рабочей программе заложены возможности формирования у учащихся универсальных учебных навыков (личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных) и ключевых компетенций.

Приобретенные 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 результаты своего труда.

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

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

Срок реализации программы – 1 год (2 раз в неделю (2часа), 68 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, экскурсия, работа с дополнительной литературой.

Дидактическое обеспечение

-интернет-ресурсы

-книги о вкусной и здоровой пище

-журналы о кулинарии

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
- Развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
- Воспитать уважение к своему здоровью и труду.

предметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специализированных изданиях.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта

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

Содержание рабочей программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.	2
История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.	3
Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.	3
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов.	3
Витамины. Овощные салаты. <i>Лист - 16 ч</i>	Инструктаж. Презентация.	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.	4
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. Пшениная каша с тыквой.	3

Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация.	<p>Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Премущества приготовления пищи на пару. Суфле морковно-яблочное, яичный омлет.</p>	4
Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p>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.</p> <p>Практика: заготовка продуктов впрок: квашение капусты.</p>	4
Холодные закуски. <i>Пирог, - 15ч 1 ноября - 31ч</i>	Инструктаж. Презентация.	<p>Теория: Разнообразные варианты приготовления закусок.</p>	4
Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация.	<p>Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса.</p>	5
Молоко и молочные продукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	<p>Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.</p>	3
Растительные продукты питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p>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.</p> <p>Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.</p>	4
Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p>Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.</p> <p>Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.</p>	4

Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: расчет продуктов на день, разработка меню. Практика: составление меню на день, праздничного меню.	3
Первые блюда. Вторые блюда 111 202 - 222	Инструктаж. Презентация.	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп	3
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	3
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	2
История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая.	2
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, картофеля с луком.	2
История казачьей кухни	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной кухне.	2
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие.	2

История - 35ч
202 - 66ч

1111 - 13ч

21

20

19

18

14

16

15

14