

«Рассмотрено»
На заседании МО №1

от 30.08.2023
председатель МО _____

«Проверено»
Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова
Приказ №251/1 от 30.08.2023

Программа внеурочной деятельности

«Поваренок».

для обучающихся 5-7 класса

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(направление: художественно-эстетической, творческой деятельности)

2023-2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для обучающихся 5-7 класса с УО и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653)
- Письмом Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- с учётом планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с УО.

Цель: содействовать процессу социальной адаптации воспитанников посредством получения знаний и опыта конкретных жизненных ситуаций, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению вкусной и здоровой пищи.

Задачи:

1. Способствовать развитию коммуникативных навыков и навыков общения;
2. Прививать культурно-гигиенические навыки;
3. Способствовать привитию навыков рационального питания;
4. Сформировать позитивную установку на семейную жизнь;
5. Обучить навыкам организации своего быта и питания;
6. Формировать и развивать творческие способности учащихся в кулинарии;
7. Приобщать к семейным традициям

Направленность программы: художественно-эстетической, творческой деятельности

В связи с тем, что для обучающихся с умственной отсталостью характерна слабость процессов возбуждения и торможения, замедленное формирование условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, затруднено его включение в учебный процесс. Нарушен объём и темп восприятия, недостаточная его дифференцировка, мысленные операции обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несуществующих, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия, слабость обобщения, трудности понимания смысла явления или факта. Для обучающихся присуща сниженная активность

мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую ,они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью имеют целый ряд специфических особенностей: они лучше запоминают внешние , иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Внимание отличается сужением объема, , трудностями его распределения, замедленностью переключения. малой устойчивостью. В значительной степени нарушено произвольной внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания.

В соответствии с вышеперечисленной характеристикой, дети данной категории имеют особые образовательные потребности:

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных .познавательных, трудовых и других ситуаций.

- использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта- умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию, по словесной инструкции

- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему мир.

2.Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Поваренок»

Программа курса внеурочной деятельности «Поваренок» направлена на формирование культуры здоровья и охраны жизнедеятельности.

Питание — неотъемлемая составная часть жизни. Зачем нужна пища, знает каждый, о хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался. Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую — либо работу. Чем тяжелее работа, тем больше энергетического материала необходимо компенсировать. За счет пищи организм в достаточно короткие сроки полностью обновляется. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать, доставлять удовольствие, возбуждать аппетит.

Всем этим занимается наука о приготовлении пищи — КУЛИНАРИЯ. Великие

тайны откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, вкусно и быстро готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни. «В здоровом теле — здоровый дух!»- говорили древние. Умение приготовить вкусную пищу — необходимо всем. Особенно это касается женской половины человечества, хотя лучшие повара, по статистике - мужчины.

Данная программа служит подготовкой детей к самостоятельной жизни и преодолению трудностей. Сложности социальной адаптации часто ставят непреодолимые барьеры на пути психологического и физического становления личности воспитанников. Коллективная работа по приготовлению блюд — наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы учащиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того: чтобы научить детей оценивать свою собственную работу подходить к оценке самокритично.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Все занятия по внеурочной деятельности «Поваренок» проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в

5-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)

6-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)

7-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)

4. Личностные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.
3. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь.)

К концу обучения:

Учащиеся имеют представление:

- о технологии приготовления блюд;
- о сроках и условиях хранения блюд и кулинарных изделиях;
- о признаках и методах определения доброкачественности продуктов;
- иметь представление о способах получения информации о вопросах кулинарии.

Учащиеся знают:

- рецептуру технологии приготовления, требования к качеству, сроки и условия хранения блюд и кулинарных изделий;
- виды, свойства и кулинарное назначение картофеля, овощей, грибов, круп, макаронных изделий, творога, теста, консервов и других продуктов;
- признаки и методы определения доброкачественности продуктов;
- правила, приемы и последовательность выполнения операций по подготовке продуктов к тепловой обработке;
- назначение, правила пользования технологическим оборудованием, производственным инвентарем, инструментами, посудой и правила ухода за ними;
- рациональную организацию труда на своем рабочем месте;
- безопасные и санитарные требования к труду;
- этику поведения в различных общественных местах, дома, в гостях;
- правила общения;

Учащиеся умеют:

приготавливать блюда и кулинарные изделия, требующие простой кулинарной обработки; варить картофель, овощи каши, и макаронные изделия, яйца;

жарить блины, оладьи, блинчики;

процеживать, замешивать, измельчать;

приготавливать бутерброды, блюда из полуфабрикатов, консервов и концентратов;

сервировать стол к чаю;

уметь работать в группе, коллективе, выражать в речи свой интерес к предмету.

приготавливать блюда и кулинарные изделия, требующие простой кулинарной обработки

Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной

деятельности

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

5.Содержание курса «Поваренок»

1. Вводный урок. Правила ТБ и санитарии. Организация коллектива. Содержание программы кружка. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

2. Хлеб и его значение. Бутерброд. Горячие напитки. – 2 ч.

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу.

Горячие напитки. Русский чай. Заваривание чая.

Практическая работа:

1) приготовление бутербродов простых:

- бутерброд со сливочным маслом и сыром

- бутерброд с вареной колбасой

- бутерброд с вареньем, джемом

2) приготовление чая.

3. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки. – 9ч.

Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка). Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Виды салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

Практическая работа:

- 1) нарезка овощей для салатов, фигурная нарезка
- 2) приготовление салата из свежих овощей: огурцов и лука
- 3) приготовление салата из свежих овощей: морковь с чесноком
- 4) приготовление салата с использованием яиц: зеленый лук, редис и яйца.

4. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека. – 3 ч.

Виды круп. Их первичная обработка. Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Технология приготовления каш. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке круп и макаронных изделий. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и макаронных изделий и жидкости при варке. Технология приготовления каш и макарон.

Практическая работа:

- 1) подготовка круп и макарон к тепловой обработке
- 2) приготовление рассыпчатой гречневой каши
- 3) приготовление отварных макарон с сыром

5. Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее. – 3 ч.

Понятие о пищевой ценности рыбы. Условие хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы (по запаху, по цвету жабр, по глазам...). Первичная обработка рыбы. Правила оттаивания рыбы мороженой. Способы разделки рыбы. Способы тепловой обработки рыбы. Технология приготовления супов из рыбы.

Практическая работа:

- 1) определение доброкачественности рыбы, оттаивание и первичная обработка свежемороженой рыбы
- 3) приготовление супа рыбного

6. Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него. – 3 ч.

Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса (говядина, свинина, баранина, телятина ...). Доброкачественность мяса (по цвету, по запаху ...). Санитарные условия первичной обработки мяса. Правила оттаивания мороженого мяса. Способы разделки мяса. Правила варки мяса для вторых блюд. Принципы подбора гарнира к мясным блюдам. Технология приготовления блюд из отварного мяса.

Практическая работа:

- 1) определение доброкачественности мяса, первичная обработка мороженого мяса
- 2) приготовление мясного супа с вермишелью
- 3) приготовление отварной говядины с картофельным пюре.

7. Виды теста. Продукты для приготовления теста. – 5

Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание).

Ароматические добавки. Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Песочное тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления песочного теста. Дефекты приготовления, причины. Приготовление теста для печенья. Технология приготовления печенья.

Практическая работа:

- 1) определение качества муки по цвету, запаху, вкусу и влажности
- 2) приготовление и выпечка блинов скороспелых
- 3) приготовление блинчиков с творогом
- 4) приготовление оладий с яблоками
- 5) приготовление песочного печенья

8. Холодные напитки. Питательная ценность-2ч

Сахар, его роль в кулинарии. Технология приготовления киселей различной консистенции (жидкий, средний, густой).

Практическая работа: Практическая работа:

- 1) приготовление киселя клюквенного

**6. Тематическое планирование с определением основных видов
внеурочной деятельности
5 класс**

	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Вводный урок. Правила ТБ и санитарии. Физиология питания. Питательные вещества: Витамины. Кухня. Оборудование. Посуда. Правила поведения за столом	3	Изучение техники безопасности, санитарно-гигиенических требований, знакомство с кулинарным делом.
2	Технология приготовления блюд из яиц	3	Изучение пищевой ценности яиц и технологии приготовления блюд из них.
3	Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.	3	Способы нарезки хлеба и продуктов. Подача их на стол. Сервировка стола к чаепитию. Изучение этикета за столом.
4	Горячие напитки	2	Изучение технологии приготовления горячих напитков.
5	Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.	4	Изучение пищевой ценности овощей и приготовление салатов из свежих овощей и их оформление
6	Молоко и молочные продукты	4	Изучение пищевой ценности молока и молочных продуктов, приготовление блюд из них.

7	Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека.	6	Изучение технологии приготовления каш, макарон. Приготовление каш, макарон.
8	Фрукты и ягоды	7	Изучение технологии приготовления напитков и варенья из ягод и фруктов

6 класс

	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Вводный урок. Правила ТБ и санитарии. Физиология питания	1	Изучение техники безопасности, санитарно-гигиенических требований, знакомство с кулинарным делом.
2	Хлеб и его значение. Бутерброды .	2	Способы нарезки хлеба и продуктов. Подача их на стол. Сервировка стола к чаепитию. Изучение этикета за столом.
3	Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.	7	Изучение пищевой ценности овощей и приготовление салатов из свежих овощей и их оформление
4	Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека.	2	Изучение технологии приготовления каш, макарон. Приготовление каш, макарон.
5	Фрукты	2	Изучение технологии приготовления блюд из фруктов.
5	Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.	4	Изучение технологии приготовления супов из рыбы, вторых блюд. Приготовление супов из рыбы, вторых блюд
6	Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него.	4	Изучение технологии приготовления супов из рыбы, вторых блюд.
7	Виды теста. Продукты для приготовления теста.	5	Изучение питательной ценности изделий из муки и приготовление блюд из муки
8	Молоко и молочные продукты	3	Изучение технологии приготовления из молока и молочных продуктов.

9	Холодные напитки. Питательная ценность. Защита проекта	4	Виды холодных напитков и их приготовление
---	--	---	---

7 класс

	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Вводный урок. Правила ТБ и санитарии.	1	Изучение техники безопасности, санитарно-гигиенических требований, знакомство с кулинарным делом.
2	Хлеб и его значение. Бутерброды .Горячие напитки.	3	Способы нарезки хлеба и продуктов. Подача их на стол. Сервировка стола к чаепитию. Изучение этикета за столом.
3	Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.	9	Изучение пищевой ценности овощей и приготовление салатов из свежих овощей и их оформление
4	Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека.	4	Изучение технологии приготовления каш, макарон. Приготовление каш, макарон.
5	Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.	3	Изучение технологии приготовления супов из рыбы, вторых блюд. Приготовление супов из рыбы, вторых блюд
6	Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него.	4	Изучение технологии приготовления супов из рыбы, вторых блюд.
7	Виды теста. Продукты для приготовления теста.	5	Изучение питательной ценности изделий из муки и приготовление блюд из муки
8	Молоко и молочные продукты	3	
8	Холодные напитки. Питательная ценность. Защита проекта	3	Виды холодных напитков и их приготовление

56 класс

№	Темы занятий	Кол- час	Дата
1	Вводный урок. Правила ТБ и санитарии. Физиология питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Витамины. Режим питания.	1	
2	Кухня. Оборудование. Посуда. Правила санитарии, гигиены и безопасной работы на кухне с электроприборами, горячими жидкостями.	1	
3	Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами. Сервировка стола к чаю.	1	
4	Яйца. Технология приготовления блюд из яиц. Определение качества яиц. Правила приготовления вареных яиц.	1	
5	Лабораторно-практическая работа «Определение доброкачественности яиц» (3 способа)	1	
6	Пр. р. Приготовление блюд из яиц к завтраку	1	
7	Хлеб. «Хлеб всему голова». Откуда пришел к нам хлеб? Сорта хлеба. Способы нарезки хлеба.	1	
8	Бутерброды – закуска. Виды бутербродов. Способы нарезки хлеба для бутербродов. Подача их к столу.	1	
9	Пр. р. Приготовление бутербродов. ТБ.	1	
10	Горячие напитки. Виды. Чай. История чая. Заваривание чая. Чайная посуда.	1	
11	Пр. р. Завариваем чай. ТБ	1	
12	Овощи. Значение овощей в питании человека. Технология приготовления салатов из овощей. Сроки хранения салатов.	1	
13-14	Пр. р. Приготовление овощного салата. ТБ	2	
15	Правила тепловой обработки овощей. Приготовление овощей	1	
16	Пр. р. Приготовление салата из вареных овощей	1	
17	Молоко. Польза молока. Продукты, получаемые из молока.	1	
18	Пр. р. Приготовление сырников. ТБ.	1	

19	Пр. р. Приготовление оладий. ТБ.	1	
20	Пр. р. Приготовление молочного супа. ТБ	1	
21	Крупы. Виды. Технология приготовления каш. Техкарта приготовления манной каши.		
22	Пр. р. Приготовление манной каши. ТБ		
23	Мука. Сорта муки. Качество муки. Разновидности теста. Технология приготовления песочного теста. Технология приготовления постного теста.	1	
24	Пр. р. Приготовление песочного печенья. ТБ.	1	
25	П. р. Приготовление домашнего печенья.		
26	Пр. р. Приготовление оладий с яблоками.	1	
27	Фрукты и ягоды, их польза для человека. Блюда из них. Способы сохранения фруктов и ягод	1	
28	П. р. Приготовление варенья из яблок. ТБ	1	
29	Холодные напитки. Технология приготовления компота из сухофруктов. Технология приготовления киселя.	1	
30	П. р. Приготовление компота. ТБ	1	
31	П. р. Приготовление жидкого и густого киселя ТБ	1	
32-33	П. р. Приготовление пирога с яблоками для чаепития. ТБ.	2	
34	Итоговое занятие. Защита проекта.	1	

6б класс

№	Темы занятий	Кол-час	Дата
1.	Вводный урок. Правила ТБ. Физиология питания. Питательные вещества. Витамины. Режим питания.	1	
2	Хлеб, его значение. Способы нарезки хлеба и продуктов. Чай. История чая. Заваривание чая. Сервировка стола к чаепитию.	1	
3	Бутерброды. Виды бутербродов .Практика. Приготовление бутербродов. ТБ.	1	

4-6	Пищевая ценность овощей. Виды. Правила первичной обработки овощей. Способы нарезки. Заправка салатов. Практика. Технология приготовления салатов из свежих овощей и их оформление	3	
7-8	Заготовка впрок. Соление, маринование, квашение, сушка, замораживание. Практика. Замораживание яблок, моркови. ТБ.	2	
9	Картофель. Блюда из него. Способы нарезки картофеля. Практика. Жарим картофель. ТБ.	1	
10	Практика. Приготовление овощного супа.	1	
11	Виды макарон. Причина увеличения в объеме. Технология приготовления макарон. Написание рецептов.	1	
12	Практика. Приготовление макарон с сыром. ТБ.	1	
13	Фрукты. Значение фруктов в питании человека.	1	
14	Практика. Приготовление десерта из фруктов. ТБ.	1	
15-16	Рыба, виды. Условия хранения. Обработка. Способы разделки. Экскурсия на кухню в разделочный цех.	2	
17	Технология приготовления супов из рыбы. Запись рецептов.	1	
18	Практика. Приготовление рыбного супа	1	
19	Мясо, виды. Пищевая ценность. Условия хранения. Технология приготовления блюд из мяса. Техкарта приготовления мясного супа с вермишелью.	1	
20	Практика. Приготовление мясного супа с вермишелью. ТБ.	1	
21	Запись рецептов приготовления блюд с мясом.	1	
22	Практика. Приготовление блюда с мясом по выбору детей.	1	
23	Виды теста. Питательная ценность изделий из муки. Определение качества муки. Разрыхлители. Песочное тесто. Изделия из него. Правила приготовления. Технология приготовления песочного печенья.	1	
24	Практика. Приготовление песочного печенья по техкарте.	1	
25	Практика. Технология приготовления блинного теста. Выпечка блинчиков. Способы подачи на стол. ТБ.		

26	Практика. Приготовление теста на оладьи. Приготовление оладий . ТБ.	1	
27	Практика. Приготовление домашнего печенья. ТБ	1	
28	Молоко его ценность и продукты из него. Использование сметаны, творога в кулинарии. Проверка качества молока.	1	
29	Практика. Приготовление сырников. ТБ.	1	
30	Практика. Приготовление молочного супа по техкарте. ТБ.	1	
31	Холодные напитки. Виды. Технология приготовления компота из свежих ягод и фруктов.	1	
32	Сахар, его роль в питании человека. Крахмал, виды.	1	
33	Практика. Приготовление компота из сухофруктов. Приготовление киселя.	1	
34	Конкурс кулинарного мастерства. Подведение итогов. Защита проекта.	1	
	Итого	34	

7б класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности, санитарно-гигиенические требования, знакомство с кулинарным делом. Знание о значимости правильного питания в жизни.	1	
2	Хлеб, его значение. Виды бутербродов. Способы нарезки хлеба и продуктов. Подача их на стол. Чай. Сервировка стола к чаепитию. Этикет за столом.	1	
3-4	Практика. Приготовление бутербродов. Заваривание чая.	2	
5-6	Пищевая ценность овощей. Виды. Правила первичной обработки овощей. Способы нарезки. Заправка салатов. Практика. Приготовление салатов из свежих овощей и их оформление	2	
7-8	Заготовка впрок. Соление, маринование, квашение, сушка, замораживание. Подготовка сырья для консервирования (сбор, переборка и мойка). Практика: Консервирование томатов, заморозка томатов, зелени.	2	

9	Практика. Приготовление варенья из яблок	1	
10-11	Картофель, блюда из него. Способы нарезки картофеля. Практика. Жарим картофель.	2	
12-13	Картофель очистить, отварить. Записать технологию приготовления пюре. Практика. Приготовление картофельного пюре.	2	
14	Виды круп, макаронных изделий. Причина увеличения объема. Технология приготовления каш, макарон. Записать технологию приготовления каши	1	
15	Практика. Приготовление гречневой каши по техкарте	1	
16-17	Макаронны бывают разной формы. Рассказать о способе приготовления макарон. Отварить макаронны, натереть сыр и посыпать его на горячие макаронны Практика. Приготовление макарон с сыром	2	
18	Рыба. Условия хранения. Первичная обработка. Способы разделки. Технология приготовления супов из рыбы, вторых блюд. Записать рецепт приготовления рыбного супа.	1	
19	Практика. Приготовление рыбного супа .	1	
20	Пищевая ценность мяса Условия хранения. Виды мяса. Правила варки. Технология приготовления супов из рыбы, вторых блюд.	1	
21	Практика. Приготовление мясного супа с вермишелью. Работать по технологической карте	1	
22	Практика. Приготовление отварного мяса с картофельным пюре. Мясо опустить в кипящую подсоленную воду, отварить, приготовить картофельное пюре.	1	
23	Практика. Приготовление супа с вермишелью. Работать по технологической карте	1	
25	Виды теста. Питательная ценность изделий из муки. Определение качества муки. Разрыхлители. Песочное тесто. Изделия из него. Правила приготовления. Технология приготовления песочного печенья.	1	
26	Практика. Приготовление песочного печенья	1	
27	Практика. Технология приготовления блинного теста. Выпечка блинчиков. Способы подачи на стол.		
28	Практика. Приготовление теста на оладьи. Приготовление оладий с яблоками. Приготовить тесто (по рецепту), натереть яблоки на крупной терке , все перемешать и выпекать.	1	
29	Практика. Приготовление пресного теста и изделий из него. (вареники с картофельным пюре)	1	
30	Молоко его ценность и продукты из него.	1	

	Использование сметаны, творога в кулинарии.		
31	Практика. Приготовление сырников Технология приготовления сырников.	1	
32	Практика. Приготовление молочного супа. Технология приготовления.	1	
33	Холодные напитки. Сахар, его роль в питании. Виды холодных напитков. Крахмал, виды.	1	
33	Практика. Приготовление киселя различной консистенции: жидкий, густой. Работать по технологической карте	1	
34	Защита проекта «Мое любимое блюдо»	1	
	Итого	34	

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое обеспечение

Электрическая плита с духовкой, холодильник, механическая мясорубка, микроволновая печь, электрический чайник, кухонный комбайн.

Набор мебели кухонной: шкафы навесные и посудные, мебельная стенка, столовые столы, полумягкие стулья.

Наборы столовой и кухонной посуды, столовые приборы, сервизы: чайный, кофейный.

1. Дятлова Г.В., Хворостукина С.А. «Современная энциклопедия этикета», «ТД «Издательство Мир книги.
2. Лежнева М. «Блины. Куличи. Пироги.» - М.: Изд. Эксмо, 2005..
3. Поскребышева Г. «Энциклопедия домашних заготовок», - М.: «Олма – ПРЕСС» 2000.
4. Серия «Лакомка»: «Чудеса выпечки», «Вегетарианская кухня», «Русская кухня», «Консервирование», «Рыбные блюда», «Мясные блюда»
5. Фантазии из овощей и фруктов, - М.: Изд. «Ниола – Пресс», 2008
6. Русская кухня. 1000 любимых рецептов. – М.: ЭСТ – ПРЕСС КНИГА,