

Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное учреждение соц  
обслуживания «Дом-интернат для детей с отклонениями в умственном развитии»

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического  
совета  
СПб ГБУ СО «ДДИ №4»  
Протокол № 2  
от 24 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБУ СО «ДДИ №4»  
№ 160 от 27 августа 2020г.  
Директор СПб ГБУ СО «  
А. А. Алексеев



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) програм  
**«Готовить вкусно»**  
Срок реализации -2 года

Составитель: педагог дополнительного образования Дёмин:

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готовить вкусно»**

### **Предисловие**

Данная программа разработана для детей с выраженными нарушениями интеллекта. При ее написании использовалась программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.Воронковой, М., 2011 год, раздел: Домоводство.

Оригинальность данной программы заключается в том, что она основывается на психофизических особенностях и интеллектуальных возможностях детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Программный материал соответствует основным принципам обучения детей данной категории. Материал подобран по принципу «от простого к сложному». В программе усилена практическая направленность обучения. Усвоение практических умений и навыков идет поэтапно.

Программа имеет коррекционную направленность и направлена на развитие памяти, внимания, мышления и речи. Особое внимание уделяется на развитие речи как средства общения.

Также программа направлена на решение основной задачи коррекции (выравнивания) личностного развития умственно отсталого ребенка, на практическую подготовку его к самостоятельной жизни.

### **Пояснительная записка**

Проблема социализации и интеграции воспитанников детских домов в общество в настоящее время стоит очень остро. Дети-инвалиды не приспособлены к самостоятельному проживанию, не имеют навыков ведения домашнего хозяйства, не владеют знаниями приготовления пищи. Для решения этой проблемы в детском доме работает кабинет кулинарии, под руководством специального педагога и разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обучения для детей данного контингента.

Программа предусматривает знакомство и обучение детей технологии приготовления широкого ассортимента различных блюд: это холодные блюда, закуски, первые блюда, гарниры, блюда из мяса, рыбы, овощей, молочных продуктов и блюда из теста.

Программа включает изучение культуры русского народа. Это знакомство с русскими народными праздниками, культурными традициями и обычаями своего народа, народными играми и традиционными блюдами русской кухни. Занятия «Готовить вкусно» направлены на привитие учащимся трудовых навыков, навыков самообслуживания (умения приготовить пищу, содержать в чистоте рабочее место, посуду, помещение-кухню, следить за личной гигиеной и др.), навыков поведения в общественных местах, коммуникативных навыков общения, а также выявление их потенциальных возможностей и способностей.

Особое внимание на занятиях в кабинете необходимо уделять обучению учащихся правилам техники безопасности при работе с электроплитой, с электробытовой техникой, с режущими и колющими инструментами и приспособлениями, с горячими жидкостями, а также соблюдению санитарно-гигиенических требований при работе с продуктами питания.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Готовить вкусно» заключается в том, что обучение по данной программе способствует развитию мелкой и крупной моторики рук, умственному, нравственному, эстетическому, этическому, сенсорному, трудовому и физическому развитию детей.

**Направленность** образовательной программы «Готовить вкусно» – социально-педагогическая.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что обучение направлено не только на формирование необходимых знаний, умений и навыков у обучающихся для повседневной жизни, но и на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

**Отличительная особенность** состоит в том, что программа предусматривает заготовку овощных культур впрок, выращенных учащимися в летний период на приусадебном участке детского дома. Выращенные и заготовленные овощи используются для приготовления различных блюд на занятиях.

**Адресат:** программа «Готовить вкусно» предлагается для детей с отклонением в умственном развитии. Программный материал разработан для учащихся более старшего возраста и рассчитан на углубленное изучение учебного материала.

К занятиям допускаются дети в возрасте от 14 лет с диагнозом умеренная и тяжелая умственная отсталость, обладающие достаточно-развитой мелкой моторикой рук и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (гепатит, эпилепсия, дерматиты).

Дети должны иметь интерес к предмету обучения и определенный багаж знаний: представления об овощах, фруктах, продуктах питания, о предметах домашнего обихода. Они также должны владеть навыками культурного поведения, санитарно-гигиеническими навыками: мыть руки, приводить себя в порядок.

Приобщение воспитанников к кулинарии предусматривает занятия не только для девочек, но и для мальчиков. Приобретение навыков самообслуживания и приготовление пищи необходимо и им.

**Объем программы** – образовательная программа занятий «Готовить вкусно» в отличие от других имеет увеличенный объем часов, на изучение теоретического материала и на практическую деятельность, что позволяет дать детям наиболее расширенные знания и прочные навыки в области кулинарии. Для ее освоения запланировано 84 учебных часа в год. За весь период обучения 168 учебных часа.

**Форма обучения** – очная.

Успешность обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью зависит от разнообразия методов и форм, применяемых педагогом. Для эффективности обучения используются словесные, наглядные и практические **методы обучения:**

Методы для сообщения нового материала: объяснение, рассказ, демонстрации наглядных пособий.

Методы, используемые для приобретения новых знаний, умений и навыков: беседа, наблюдение, игра, практическая работа и самостоятельная работа.

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический и практический. На занятиях «Готовить вкусно» обучающиеся включаются в разнообразные виды доступной деятельности: это предметно-практическая деятельность, игровые упражнения, образовательные ситуации и экскурсии, которые позволяют им максимально освоить предлагаемый учебный материал.

**Основная форма организации учебного процесса** – практическое занятие. Такая форма обеспечивает системность учебного процесса, возможность повторять и закреплять пройденный материал.

Используется комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация. Заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

**Срок освоения программы** – программа занятий «Готовить вкусно» рассчитана на 2 года обучения, 42 недели в год.

**Форма организации деятельности обучающихся** – индивидуальная, подгрупповая – в зависимости от психофизических особенностей детей.

**Режим занятий** - занятие проводится один раз в неделю, по два академических часа (спаренные занятия по 35 минут), с перерывами по 10 мин. Это объясняется тем, что центральное место на занятиях отводится практической работе – приготовлению пищи. Занятия не утомляют учащихся, так как в течение этого времени виды работ меняются.

**Главная цель программы** – это достижение доступного уровня независимости и самостоятельности, через формирование бытовых умений и навыков, необходимых для проживания детей в социуме.

**Программа ставит перед собой решение основных задач:**

**Образовательные:**

- Дать учащимся знания в области кулинарии.
- Познакомить с технологией приготовления пищи.
- Научить готовить различные кулинарные блюда.

**Развивающие:**

- Формировать навыки работы в коллективе.
- Формировать столовый этикет.
- Развивать самостоятельность в ходе практических занятий.
- Развивать интерес к творческому познанию и самовыражению.

**Воспитательные:**

- Воспитывать трудолюбие и ответственность за порученное дело.
- Воспитывать чувство уважения к культуре своего народа.
- Воспитывать культуру общения и поведения в социуме.

### Основные разделы программы:

1. Кухня. Оборудование кухни.
2. Физиология питания.
3. Технология приготовления пищи.
4. Сервировка стола.
5. Традиции и обычаи.
6. Заготовка продуктов впрок.

### Учебно-тематический план занятий «Готовить вкусно» 1 год обучения

Разделы и темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>I. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
1. Введение в учебную программу.	2	0	2
<b>II. Кухня. Оборудование кухни</b>	<b>5,5</b>	<b>15,5</b>	<b>21</b>
2. Кухня и зоны кухни.	0,5	1,5	2
3. Столовая посуда и приборы.	0,5	1,5	2
4. Кухонная посуда.	0,5	1,5	2
5. Кухонный инвентарь.	0,5	1,5	2
6. Электроплита и вытяжка.	0,5	1,5	2
7. Холодильник. Хранение продуктов в холодильнике.	0,5	1,5	2
8. Электрочайник.	0,5	0,5	1
9. Микроволновая печь.	0,5	1,5	2
10. Электромиксер.	0,5	1,5	2
11. Кухонный комбайн.	0,5	1,5	2
12. Уход за кухней. Повседневная уборка.	0,5	1,5	2
<b>III. Физиология питания</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
13. Значение питания для человека.	0,5	1,5	2
14. Завтраки. Составление меню для завтрака.	0,5	1,5	2
<b>IV. Технология приготовления пищи</b>	<b>8,5</b>	<b>24,5</b>	<b>33</b>
15. Продукты питания и их классификация.	0,5	1,5	2
16. Овощи и блюда из сырых овощей. Способы и формы нарезки овощей.	0,5	1,5	2
17. Блюда из вареных овощей. Способы и формы нарезки овощей.	0,5	1,5	2
18. Первые блюда.	0,5	1,5	2
19. Яйца. Блюда из яиц.	0,5	1,5	2
20. Горячие напитки. Чай.	0,5	0,5	1
21. Виды бутербродов. Бутерброды простые.	0,5	1,5	2
22. Молоко. Блюда из молока.	0,5	1,5	2
23. Творог. Блюда из творога.	0,5	1,5	2
24. Крупы. Блюда из круп.	0,5	1,5	2
25. Макароны изделия. Блюда из макаронных изделий.	0,5	1,5	2
26. Соль, сахар. Пряности и специи.	0,5	1,5	2
27. Фрукты и ягоды в кулинарии Сладкие блюда. Компот.	0,5	1,5	2

Разделы и темы		Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
28.	Мука. Песочное тесто.	0,5	1,5	2
29.	Хлеб в доме. Бисквитное тесто.	0,5	1,5	2
30.	Виды теста. Пресное жидкое тесто.	0,5	1,5	2
31.	Рыба. Блюда из рыбы.	0,5	1,5	2
<b>Сервировка стола</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
32.	Сервировка стола к чаю. Культура поведения за столом.	0,5	1,5	2
33.	Сервировка стола к завтраку.	0,5	1,5	2
34.	Оформление холодных блюд. Изготовление украшений.	0,5	1,5	2
35.	Оформление стола. Бумажные салфетки.	0,5	1,5	2
<b>Традиции и обычаи</b>		<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>
36.	Новый год. Традиции и обычаи.	0,5	1,5	2
37.	Масленица. Традиции и обычаи.	0,5	1,5	2
38.	Пасха. Традиции и обычаи.	0,5	1,5	2
<b>Заготовка продуктов впрок</b>		<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>
39.	Сад и огород. Растения огорода.	0,5	1,5	2
40.	Приусадебные работы. Посадка, уход и сбор растений.	0,5	3,5	4
41.	Виды консервирования (сушка, заморозка).	0,5	1,5	2
<b>Итоговое занятие</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
42.	Итоговое занятие.	0	2	2
<b>Итого часов:</b>		<b>22</b>	<b>62</b>	<b>84</b>

**Учебно-тематический план занятий «Готовить вкусно»  
2 год обучения**

Разделы и темы		Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
1.	Введение в учебную программу.	2	0	2
<b>II.</b>	<b>Кухня. Оборудование кухни</b>	<b>5,5</b>	<b>14,5</b>	<b>20</b>
2.	Кухня и зоны кухни.	0,5	1,5	2
3.	Столовая посуда и приборы.	0,5	0,5	1
4.	Кухонная посуда. Кухонный инвентарь.	0,5	1,5	2
5.	Одноразовая посуда.	0,5	0,5	1
6.	Электроплита и вытяжка.	0,5	1,5	2
7.	Холодильник. Хранение продуктов в холодильнике.	0,5	1,5	2
8.	Микроволновая печь.	0,5	1,5	2
9.	Электромиксер.	0,5	1,5	2
10.	Кухонный комбайн.	0,5	1,5	2
11.	Электромясорубка.	0,5	1,5	2
12.	Уход за кухней. Генеральная уборка.	0,5	1,5	2
<b>III.</b>	<b>Физиология питания</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
13.	Рациональное питание.	0,5	1,5	2
14.	Обед. Составление меню для обеда.	0,5	1,5	2
<b>IV.</b>	<b>Технология приготовления пищи</b>	<b>8,5</b>	<b>25,5</b>	<b>34</b>
15.	Продукты питания и их классификация.	0,5	1,5	2
16.	Пряности и специи.	0,5	1,5	2
		0,5	1,5	2

Разделы и темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
17. Блюда из вареных овощей. Способы и формы нарезки овощей.	0,5	1,5	2
18. Блюда из тушеных овощей.	0,5	1,5	2
19. Блюда из жареных овощей. Виды тепловой обработки.	0,5	1,5	2
20. Первые блюда.	0,5	1,5	2
21. Блюда из яиц.	0,5	1,5	2
22. Виды бутербродов. Бутерброды сложные, канапе.	0,5	1,5	2
23. Блюда из молока.	0,5	1,5	2
24. Кисломолочные продукты и блюда из них.	0,5	1,5	2
25. Крупы. Блюда из круп.	0,5	1,5	2
26. Макароны изделия. Блюда из макаронных изделий.	0,5	1,5	2
27. Бобовые. Блюда из бобовых.	0,5	1,5	2
28. Фрукты и ягоды в кулинарии. Кисель. Фруктовый салат.	0,5	1,5	2
29. Виды теста. Сдобное тесто.	0,5	1,5	2
30. Блюда из рыбы.	0,5	1,5	2
31. Мясо. Блюда из мяса.			
<b>Сервировка стола</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
32. Сервировка стола к обеду.	0,5	1,5	2
33. Оформление праздничных блюд.	0,5	1,5	2
34. Оформление праздничного стола. Полотняные салфетки.	0,5	1,5	2
35. Сервировка праздничного стола.	0,5	1,5	2
<b>Традиции и обычаи</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>
36. Новый год. Традиции и обычаи.	0,5	1,5	2
37. Масленица. Традиции и обычаи.	0,5	1,5	2
38. Пасха. Традиции и обычаи.	0,5	1,5	2
<b>Заготовка продуктов впрок</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>
39. Сад и огород. Растения сада. Экскурсия в сад.	0,5	1,5	2
40. Приусадебные работы. Посадка, уход и сбор растений.	0,5	3,5	4
41. Консервирование ягод, фруктов.	0,5	1,5	2
<b>Итоговое занятие</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
42. Итоговое занятие.	0	2	2
<b>Итого часов:</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>84</b>

## Содержание ПРОГРАММЫ 1 год обучения

### I. Вводное занятие

#### 1. Введение в учебную программу

Предмет «Кулинария», цели и задачи предмета. Правила безопасного поведения в кабинете. Соблюдение требований безопасности труда. Соблюдение санитарно-гигиенических правил во время приготовления пищи (спец. одежда, чистые руки и т.д.).

### II. Кухня. Оборудование кухни

#### 2. Кухня и зоны кухни

Кухня: назначение, оборудование, необходимый набор мебели, декоративное убранство. Зоны кухни. Разделение кухни на зону приготовления пищи

(рабочая зона) и зону приёма пищи (зона столовой). Места для хранения посуды и продуктов.

### **3. Столовая посуда и приборы**

Посуда и приборы для стола: тарелки (суповая, для второго блюда, для десерта, блюдце), чашки, ложки, вилки, ножи. Название и назначение посуды, правила пользования, содержание и уход, места хранения. Безопасные правила работы с режущими и колющими инструментами.

*Практические работы:*

1. Дифференциация столовой посуды.
2. Раскладывание посуды на отведенные места.

### **4. Кухонная посуда**

Кухонная посуда (кастрюли, сковородки, миски). Назначение, правила пользования. Правила ухода и хранения.

### **5. Кухонный инвентарь**

Инструменты и приспособления для приготовления пищи (шумовка, дуршлаг, терка, половник, вилка большая, ножницы, ножи, овощерезки, лопаточки, прихватки). Назначение, правила пользования, содержания и ухода, места хранения. Безопасные правила работы с режущими и колющими инструментами.

Деревянный инвентарь (разделочные доски, скалки, лопаточки). Назначение, правила пользования. Уход за деревянными изделиями.

*Практические работы:*

1. Дифференциация кухонной посуды.
2. Чистка посуды.

### **6. Электроплита и вытяжка**

Назначение электроплиты и вытяжки, принцип работы, правила пользования, уход. Техника безопасности при работе с нагревательными приборами.

*Практические работы:*

1. Обучение работе с электроплитой и вытяжкой.
2. Запекание яблок в духовом шкафу.

### **7. Холодильник. Хранение продуктов в холодильнике**

Холодильник (устройство, назначение, уход). Принцип работы. Правила хранения продуктов в холодильнике. Выделенные места для отдельных продуктов. Сроки хранения продуктов в холодильнике. Уход за холодильником (влажная уборка, моющие средства).

*Практические работы:*

1. Раскладывание продуктов в холодильнике.
2. Приготовление тертой моркови с сахаром.

### **8. Электрочайник**

Электрочайник - назначение, принцип работы, правила пользования, уход. Техника безопасности при работе с нагревательными приборами.

*Практическая работа:* заваривание чая.

### **9. Микроволновая печь**

Функциональное назначение, возможности, принцип работы, уход и соблюдение мер безопасности при её эксплуатации.

*Практические работы:*

1. Обучение работе с микроволновой печью.
2. Приготовление горячих бутербродов.

### **10. Электромиксер**

Назначение, принцип работы, правила пользования, уход. Техника безопасности. *Практические работы:*

1. Обучение работе с миксером.
2. Взбивание яиц.

### **11. Кухонный комбайн**

Назначение, принцип работы, уход. Способы нарезки продуктов. Безопасные правила работы.

*Практические работы:*

1. Обучение работе с кухонным комбайном.
2. Приготовление тертой моркови с сахаром.

*Практические работы:*

### **12. Уход за кухней. Повседневная уборка**

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к кухне и меры по их обеспечению. Повседневная уборка помещения.

Средства для уборки кухни: инвентарь, его содержание и хранение. Моющие средства, их виды. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств.

*Практическая работа:* наведение порядка в мастерской.

## **III. Физиология питания**

### **13. Значение питания для человека**

Питание – первая необходимость для жизнедеятельности человека. Влияние еды на физическое и эмоциональное состояние человека, на его трудоспособность и здоровье. Режим питания. Гигиена питания.

### **14. Завтраки. Составление меню для завтрака**

Завтрак – начало дня. Пословица о завтраке: «Завтрак съешь сам!». Разнообразие завтраков (горячий, полезный, быстрый...). Блюда на завтрак. Бутерброды, каши, блюда из яиц, напитки для завтрака. Полноценный завтрак (здоровый и питательный) – залог здоровья и хорошего настроения.

*Практические работы:*

1. Подбор продуктов для завтрака.
2. Приготовление молочной каши.

## **IV. Технология приготовления пищи**

### **15. Продукты питания**

Продукты питания. Их разнообразие. Продукты животного и растительного происхождения. Употребление продуктов в сыром и в приготовленном виде. Бережное отношение к продуктам питания. Способы их хранения. Санитарно-гигиенические требования к продуктам.

*Практические работы:*

1. Дифференциация продуктов животного и растительного происхождения.

2. Приготовление фруктового салата.

### **16. Овощи и блюда из сырых овощей**

Разновидность овощей. Пищевая ценность овощей. Содержание в овощах минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов. Первичная обработка овощей. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка).

#### **Приготовление салатов**

Виды салатов. Полезные свойства. Технология и правила приготовления салатов. Заправка овощных салатов растительным маслом, майонезом, сметаной. Правила подачи салатов. Посуда для подачи салата.

#### **Способы и формы нарезки овощей**

Способы и формы нарезки овощей. Ознакомление с назначением и кулинарным использованием различных форм нарезки овощей.

Инструменты и приспособления для нарезки овощей. Безопасные правила работы с режущими инструментами.

*Практические работы:*

1. Первичная обработка овощей.

2. Нарезка овощей различными формами (кружочки, дольки, полукольца, соломка).

3. Приготовление салата из свежих помидоров и огурцов.

### **17. Блюда из варёных овощей**

Блюда из вареных овощей (холодные супы, салаты, гарниры, котлеты, зразы и т.д.). Время варки овощей. Способы определения готовности отварных овощей. Охлаждение овощей после варки. Технология приготовления блюд из отварных овощей. Требования к качеству и оформлению готовых блюд.

#### **Виды тепловой обработки**

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, жаренье, тушение, запекание). Вспомогательный приём тепловой обработки (пассерование). Оборудование, посуда, инвентарь для тепловой обработки.

Безопасные правила работы с режущими и колющими инструментами.

*Практические работы:*

1. Определение доброкачественности овощей по внешнему виду.

2. Первичная обработка картофеля.

3. Приготовление картофельного пюре.

4. Приготовление салата из свеклы с сухофруктами.

### **18. Первые блюда**

Значение первых блюд в питании человека. Разновидности первых блюд (бульоны, супы, борщи). Продукты, используемые для приготовления супов. Основа супов. Название супов. Технология приготовления. Сроки и место хранения. Способы подачи первых блюд. Т/Б с горячими жидкостями.

*Практическая работа:* приготовление овощного супа.

### **19. Яйца. Блюда из яиц**

Яйца домашней птицы. Пищевая ценность яиц. Строение яйца. Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Сроки и место хранения яиц.

Ассортимент блюд из яиц. Первичная обработка яиц. Технология приготовления блюд из яиц. Приспособления и оборудование для взбивания и приготовления блюд из яиц.

*Практические работы:*

1. Определение свежести яиц.
2. Отваривание яиц вкрутую.
3. Фарширование яиц.

## **20. Горячие напитки. Чай**

Виды горячих напитков (чай, кофе, какао). Сорты чая, их вкусовые достоинства. Родина чая. Чайный сбор (мята, чабрец, липа и др.). Правила хранения чая. Способы заваривания чая и трав. Посуда для заваривания чая. Технология заваривания чая. Церемония чаепития. Требования к качеству готового напитка. Безопасные правила работы с горячими жидкостями.

*Практические работы:*

1. Ознакомление с разновидностями чая.
2. Заваривание чая с мятой.

## **21. Виды бутербродов. Бутерброды простые**

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов, инструменты и приспособления для нарезки. Толщина хлеба и других продуктов в бутербродах.

Виды бутербродов: открытые, ассорти на хлебе, закрытые (дорожные, сэндвичи), простые и сложные, холодные и горячие. Особенности технологии приготовления разных видов бутербродов.

Оформление открытых бутербродов. Требования к качеству готовых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов. Подача их к столу. Т/Б с режущими инструментами.

*Практические работы:*

1. Дифференциация бутербродов по видам.
2. Приготовление простых бутербродов.

## **22. Молоко и блюда из молока**

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Питательная ценность молока. Химический состав молока (жиры, белки, молочный сахар, витамины).

Домашние животные, молоко которых используется в пище человека (коровы, козы, овцы...). Способы определения качества молока. Условия и сроки его хранения.

### **Приготовление блюд из молока**

Ассортимент блюд из молока. Технология приготовления молочных супов и каш из молока. Посуда для варки молочных блюд. Т/Б с горячими жидкостями.

*Практические работы:*

1. Кипячение молока.
2. Приготовление молочного супа.

### **23. Творог. Блюда из творога**

Продукты молочной группы. Значение творога в питании человека. Приготовления творога из простокваши. Ассортимент творожных изделий. Кулинарные блюда из творога, технология их приготовления. Условия и сроки хранения творожных продуктов и блюд из них. Т/Б с горячими жидкостями, режущими инструментами.

*Практические работы:*

1. Приготовление ленивых вареников.
2. Приготовление творожной запеканки.

### **24. Крупы и блюда из них**

Виды круп, используемые в питании человека. Зерновые культуры, из которых получают крупы. Отличительные особенности круп (форма, цвет, размер). Питательная ценность круп и блюд из них. Первичная обработка круп (перебирание, просеивание, промывание, обжаривание, замачивание). Хранение круп. Блюда из круп. Технология приготовления каш. Время тепловой обработки и способы определения готовности каш. Правила варки крупяных рассыпных, вязких и жидких каш (гречневой, перловой, пшенной, овсяной и др.). Процессы, происходящие при варке круп (увеличение веса и объёма).

Соотношение крупы и жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров. Т/Б с горячими жидкостями, режущими и колющими инструментами.

Посуда и инвентарь, применяемые для варки каш. Способы определения готовности блюд. Подача готовых блюд к столу.

*Практические работы:*

1. Дифференциация круп по внешним признакам (использование коллекции круп).
2. Дифференциация круп по тактильным ощущениям (дид/игра: «Узнай на ощупь»).
3. Приготовление манной каши.
4. Приготовление пшенной каши с тыквой.

### **25. Макароны изделия и блюда из них**

Получение макаронных изделий и их ассортимент. Питательная ценность. Хранение. Блюда из макаронных изделий. Тепловая обработка, используемая для приготовления блюд из макарон. Требования, предъявляемые к качеству блюд из макаронных изделий. Технология приготовления отварных макарон. Процессы, происходящие при варке макаронных изделий (увеличение веса и объёма). Соотношение макаронных изделий и жидкости при варке.

Способы определения готовности блюда. Подача готовых блюд к столу.

Посуда и инвентарь, применяемые для варки макаронных изделий. Т/Б с горячими жидкостями, режущими и колющими инструментами.

*Практические работы:*

1. Определение макаронных изделий по внешнему виду (использование коллекции макаронных изделий).
2. Приготовление отварных макарон с сыром.
3. Приготовление макарон с пастой.

## **26. Соль, сахар, пряности и специи**

Соль, её назначение для питания, использование соли. Сахар, его роль в кулинарии и в питании человека (польза и вред).

Виды пряностей и специй в кулинарии. Улучшение вкусовых качеств приготавливаемых блюд. Емкости и место хранения специй на кухне.

*Практические работы:*

1. Определение пряностей и специй по внешнему виду, по запаху (коллекция специй, дид/игра: «Узнай по запаху»).
2. Приготовление безе.

## **27. Фрукты и ягоды в кулинарии. Сладкие блюда**

Понятие о пищевой ценности фруктов и ягод. Виды фруктов и ягод, используемых в кулинарии. Лесные и садовые ягоды.

Свежие, сушеные и свежемороженые фрукты и ягоды. Условия и сроки их хранения и способы кулинарного использования.

Содержание во фруктах и ягодах минеральных веществ, углеводов, витаминов. Методы определения качества ягод и фруктов. Сроки сбора ягод и фруктов в домашнем хозяйстве.

### **Первичная обработка фруктов и ягод**

Назначение и правила первичной обработки фруктов и ягод (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка, удаление косточек и др.). Правила размораживания быстро замороженных фруктов и ягод. Посуда, инструменты и приспособления для первичной обработки фруктов и ягод.

Питательная ценность ягод и фруктов и блюд из них. Блюда из ягод и фруктов. Напитки из ягод и фруктов, и их разновидности. Технология приготовления компота из свежих, сушёных, мороженых фруктов и ягод. Первичная обработка свежих и сушёных фруктов и ягод (перебирание, промывание, замачивание).

Посуда и инвентарь, применяемые для варки и разливания компота. Т/Б с горячими жидкостями, режущими инструментами.

*Практические работы:*

1. Дифференциация ягод и фруктов.
2. Определение доброкачественности фруктов и ягод по внешнему виду.
3. Приготовление фруктово-ягодного компота.

## **28. Мука. Песочное тесто**

Мука. Физические свойства муки. Получение. Содержание ценных питательных веществ. Разновидность сортов муки. Область применения. Первичная обработка муки. Хранение.

Тесто и его ингредиенты. Песочное тесто и его ингредиенты. Пищевые разрыхлители теста, их роль в кулинарии. Изделия из песочного теста. Технология приготовления песочного теста. Характерные особенности этого

вида теста. Требования, предъявляемые к качеству теста и готовых изделий. Инструменты, приспособления и посуда, используемая для приготовления теста. Т/Б при работе с электроплитой.

*Практические работы:*

1. Приготовление печенья «Листики».
2. Приготовление пирога с вареньем.

### **29. Хлеб в доме. Бисквитное тесто**

История хлеба. Хлеб в сознании человека как ценность и мерило труда. Отношение к хлебу. Русский хлеб, его разновидности. Сроки и место хранения хлеба.

Бисквитное тесто и его ингредиенты. Технология приготовления бисквитного теста. Характерные особенности этого вида теста. Процесс изготовления пирога из бисквитного теста. Требования, предъявляемые к качеству теста и готового изделия. Посуда, инструменты и приспособления для изготовления теста.

*Практические работы:*

1. Дифференциация хлебобулочных изделий.
2. Приготовление бисквитного пирога.

### **30. Виды теста. Жидкое пресное тесто**

Жидкое пресное тесто и его ингредиенты. Характерные особенности этого вида теста. Технология приготовления оладий. Инструменты и приспособления, используемые для приготовления блинов. Т/Б при работе с электроплитой.

*Практические работы:*

1. Приготовление жидкого пресного теста.
2. Приготовление оладий.

### **31. Рыба. Блюда из рыбы**

Понятие о пищевой ценности рыбы для организма человека. Содержание в рыбе белков, жиров, углеводов, витаминов.

Рыбные полуфабрикаты. Краткая характеристика сырья: живая, свежая, мороженая рыба. Условия и сроки хранения живой, свежей, мороженой и рыбных консервов. Методы определения качества рыбы (по запаху, по цвету жабер, по глазам и др.)

#### **Первичная обработка рыбы**

Санитарные условия первичной обработки рыбы. Обработка рыбы с костным скелетом. Способы разделки в зависимости от породы рыбы, ее размеров и кулинарного использования (очистка, отрубание плавников, отрезание головы, потрошение, снятие кожи или удаление чешуи, промывка).

Оборудование, инвентарь, инструменты, применяемые при первичной обработке рыбы.

#### **Приготовление блюд из вареной рыбы**

Способы тепловой обработки рыбы, правила варки рыбы в целом виде, звеньями, порционными кусками.

Время приготовления блюд из рыбы. Способы определения готовности. Требования к качеству готовых блюд. Правила подачи рыбных блюд к столу.

*Практические работы:*

1. Определение свежести рыбы органолептическим методом.
2. Первичная обработка сельди.

*Примерный перечень блюд:*

1. Атлантическая сельдь с луком.
2. Суп из рыбных консервов.

## **V. Сервировка стола**

### **32. Сервировка стола к чаю**

Меню к чаю. Чайная посуда, чайный сервиз, столовые приборы. Правила сервировки стола к чаю. Карты – схемы сервировки стола к чаю. Оформление чайного стола. Правила чайного этикета.

*Практические работы:*

1. Сервировка стола к чаю (работа по картам – схемам).
2. Заваривание чая.
3. Приготовление хвороста.

### **Культура поведения за столом**

Принятые правила, предъявляемые за столом. Культурный прием пищи. Внешний вид. Соблюдение гигиенических правил. Осанка, положение рук на столе, правила пережевывания пищи, использование салфеток. Правила пользования столовыми приборами. Использование столовых приборов по назначению. Проявление вежливости за столом.

*Практические работы:*

1. Обучение правилам культурного поведения за столом.
2. Обучение умению пользоваться столовыми приборами.

### **33. Сервировка стола к завтраку**

Блюда и напитки на завтрак. Столовая посуда, приборы и правила пользования ими. Правила сервировки стола к завтраку. Карты – схемы сервировки стола к завтраку. Оформление стола. Правила столового этикета.

*Практические работы:*

1. Сервировка стола к завтраку (работа по картам – схемам).
2. Обучение правилам столового этикета.
3. Приготовление омлета.

### **34. Оформление холодных блюд**

Внешний вид готовых блюд. Эстетическое восприятие блюда для лучшего усвоения пищи. Оформление салатов продуктами, входящими в состав салатов и имеющих яркую окраску (помидоры, перец, огурцы, редис, морковь), и листьями зелени. Изготовление цветов и других украшений из овощей. Инструменты и приспособления для изготовления украшений.

*Практические работы:*

1. Приготовление салата «Мимоза».
2. Изготовление украшений из овощей.
3. Оформление салата.

### **35. Оформление стола. Бумажные салфетки**

Основные элементы украшения стола (посуда, цветы, скатерть, салфетки). Оформление стола салфетками. Виды салфеток (бумажные, полотняные). Разновидности бумажных салфеток. Назначение и правила пользования. Способы складывания салфеток. Размещение салфеток на столе. Приспособления для салфеток.

*Практические работы:*

1. Складывание бумажных салфеток треугольником.
2. Оформление стола.

## **VII. Традиции и обычаи**

### **36. Новый год. Традиции и обычаи**

Встреча Нового года. Традиции и подготовка к празднику. Украшение улиц, домов, помещений. Главные атрибуты праздника. Сказочные персонажи. Празднование Нового года. Подарки и поздравления. Новогодние блюда. Оформление стола.

*Практические работы:*

1. Приготовление торта «Зебра».
2. Оформление новогоднего стола.

### **37. Масленица. Традиции и обычаи**

Языческий праздник встречи весны. Символ праздника и солнца. Традиционное блюдо этого праздника. Народные традиции и обычаи празднования Масленицы. Народные гуляния, потехи и забавы. Разновидности блинов. Тесто для блинов и оладий. Технология приготовления блинов, оладий.

*Практическая работа:* приготовление блинов, оладий.

### **38. Пасха. Традиции и обычаи**

Православный праздник Пасха, история происхождения. Вера людей. Традиции и обычаи праздника. Главный символ праздника. Дарение яиц на Пасху. Блюда и оформление пасхального стола. Игры с яйцами. Способы крашения яиц к Пасхе (в луковой шелухе, в листьях молодой берёзы, пищевыми красителями). Подготовка яиц к покраске. Время крашения.

*Практические работы:*

1. Окрашивание яиц к Пасхе.
2. Оформление Пасхального стола.

## **VII. Заготовка продуктов впрок**

### **39. Сад и огород. Растения огорода**

Растения огорода. Виды овощей. Посадка овощей, зелени. Уход за насаждениями. Наблюдение за цветением и ростом овощных культур. Сроки сбора и определение зрелости овощей. Экскурсия на огород.

*Практическая работа:* посадка зелени, кабачков.

### **40. Приусадебные работы**

*Практические работы:* посадка, уход и сбор растений.

### **41. Виды консервирования**

Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства. Способы приготовления домашних запасов (сушка, замораживание, квашение, соление).

**Сушка** фруктов, ягод, овощей, зелени. Условия сушки (температура, влажность, движение воздуха, время), влияющие на качество и сохранность продуктов. Условия и сроки хранения сушеных продуктов.

**Замораживание** овощей и ягод. Принцип консервации путём быстрой заморозки. Процессы, происходящие в замороженных продуктах. Температура, необходимая для быстрой заморозки и длительного хранения. Использование домашнего холодильника для замораживания и хранения овощей и ягод.

*Практические работы:*

1. Сбор трав, зелени и ягод
2. Замораживание ягод, зелени в домашнем холодильнике.
3. Сушка трав, зелени, яблочек.

#### **42. Итоговое занятие**

Повторение и обобщение пройденного материала.

*Практическая работа:* приготовление зачетного блюда.

## **2 год обучения**

### **I. Вводное занятие**

#### **1. Введение в учебную программу**

Предмет «Кулинария», цели и задачи предмета. Общие правила безопасных приёмов труда, санитарии и гигиены. Соблюдение санитарных правил при кулинарной обработке продуктов для сохранения их качества и предупреждения пищевых отравлений.

Требования к рабочему месту, посуде, инструменту, к продуктам питания.

### **II. Кухня. Оборудование кухни**

#### **2. Кухня и зоны кухни**

Кухня: назначение, оборудование, необходимый набор мебели, декоративное убранство. Зоны кухни. Разделение кухни на зону приготовления пищи (рабочая зона) и зону приёма пищи (зона столовой). Места для хранения посуды и продуктов.

#### **3. Столовая посуда и приборы**

Посуда и приборы для приема пищи. Название и назначение посуды, правила пользования, содержание и уход, места хранения. Безопасные правила работы с режущими и колющими инструментами.

*Практические работы:* Дифференциация столовой посуды.

#### **4. Кухонная посуда. Кухонный инвентарь**

Кухонная посуда: назначение, правила пользования, правила ухода и хранения.

Инструменты и приспособления для приготовления пищи: шумовка, дуршлаг, терка, половник, вилка большая, ножницы, ножи, овощерезки, лопаточки, прихватки. Назначение, правила пользования, содержания и ухода, места

хранения. Безопасные правила работы с режущими и колющими инструментами.

*Практические работы:* Дифференциация кухонной посуды.

### **5. Одноразовая посуда**

Разновидности одноразовой посуды (пластиковая, бумажная). Ее назначение. Преимущества и ее недостатки. Уход и содержание одноразовой посуды.

*Практическая работа:* сервировка стола одноразовой посудой.

### **6. Электроплита и вытяжка**

Назначение электроплиты и вытяжки, принцип работы, правила пользования, уход. Техника безопасности при работе с нагревательными приборами.

*Практическая работа:* обучение работе с электроплитой и вытяжкой.

### **7. Холодильник. Хранение продуктов в холодильнике**

Холодильник: назначение, уход, принцип работы. Правила и сроки хранения продуктов в холодильнике. Выделенные места для отдельных продуктов.

*Практическая работа:* раскладывание продуктов в холодильнике.

### **8. Микроволновая печь**

Назначение, её возможности, принцип работы, уход и соблюдение мер безопасности при её эксплуатации. Возможные блюда, приготовляемые в микроволновой печи.

*Практические работы:*

1. Обучение работе с микроволновой печью.
2. Приготовление кексов.

### **9. Электромиксер**

Назначение, принцип работы, правила пользования, уход. Безопасные правила работы.

*Практические работы:*

1. Обучение работе с миксером.
2. Взбивание яиц.

### **10. Кухонный комбайн**

Назначение, принцип работы, правила пользования, уход. Способы нарезки продуктов. Безопасные правила работы с кухонным комбайном.

*Практическая работа:* обучение работе с кухонным комбайном.

### **11. Электромясорубка**

Назначение, принцип работы, правила пользования, уход. Безопасные правила работы.

*Практическая работа:* обучение работе с электромясорубкой.

### **12. Уход за кухней. Генеральная уборка**

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к кухне и меры по их обеспечению. Повседневная и генеральная уборка. Правила генеральной уборки. Моющие и чистящие средства.

*Практическая работа:* генеральная уборка в мастерской.

## **III. Физиология питания**

### **13. Рациональное питание**

Полноценное питание. Включение в пищу разнообразных продуктов питания, включающих в себя различные витамины, белки, жиры, углеводы и многое другое. Их влияние на организм человека. Полезные продукты питания.

*Практические работы:*

1. Дифференциация продуктов питания на полезные и неполезные.
2. Приготовление салата из редьки и моркови с помощью кухонного комбайна.

#### **14. Обед. Составление меню для обеда**

Обед, как основной прием пищи. Комплексный обед (его ценность). Влияние полноценного обеда на здоровье и активность человека. Горячие обеды. Блюда на обед. Влияние обстановки на усвоение пищи.

*Практические работы:*

1. Составление меню на обед.
2. Приготовление первого блюда.

### **IV. Технология приготовления пищи**

#### **15. Продукты питания и их классификация**

Продукты питания. Их разнообразие. Объединение продуктов питания в группы. Виды групп (молочные, мясные и т.д.). Бережное отношение к продуктам питания. Способы и сроки их хранения. Дид/игра: «Четвертый лишний».

*Практические работы:*

1. Дифференциация продуктов питания по группам.
2. Приготовление салата «Оливье».

#### **16. Пряности и специи**

Виды пряностей и специй в кулинарии. Улучшение вкусовых качеств приготавливаемых блюд. Емкости и место хранения специй на кухне.

*Практические работы:*

1. Дифференциация пряностей и специй по внешним признакам и по запаху (коллекция специй, дид/игра: «Узнай по запаху»).
2. Приготовление картофельной запеканки.

#### **17. Блюда из варёных овощей**

Блюда из вареных овощей (холодные супы, салаты, гарниры, котлеты, зразы и т.д.). Время варки овощей. Способы определения готовности отварных овощей. Охлаждение овощей после варки. Технология приготовления блюд из отварных овощей.

*Практические работы:*

1. Определение доброкачественности овощей по внешнему виду.
2. Первичная обработка овощей.
3. Приготовление винегрета.

#### **18. Блюда из тушеных овощей. Виды тепловой обработки**

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, жаренье, тушение, запекание). Приготовление блюд с помощью масла и воды. Цель тушения (сделать продукт мягче, вкуснее). Блюда из тушеных овощей (овощное рагу, тушеная капуста и др.). Способы и формы нарезки овощей. Правила тушения.

Добавление соли и приправ и др. продуктов улучшающих вкусовые качества блюд. Время тушения и способы определения готовности блюда. Посуда и инвентарь, применяемые для приготовления тушеных блюд.

*Практические работы:*

1. Первичная обработка капусты.
2. Приготовление тушеной капусты.

### **19. Блюда из жареных овощей**

Виды тепловой обработки. Приготовление блюд с помощью масла. Образование золотистой корочки. Вкусовые качества жареных овощей. Виды овощей, используемые для жарения. Способы и формы нарезки овощей для жарения. Правила жарения. Добавление соли и приправ и др. продуктов улучшающих вкусовые качества блюд. Время жарения и способы определения готовности блюд. Виды растительных масел. Посуда и инвентарь для жарения.

*Практические работы:*

1. Первичная обработка овощей.
2. Приготовление жареного картофеля с луком.
3. Приготовление оладий из кабачков.

### **20. Первые блюда**

Разновидности первых блюд. Значение первых блюд в питании человека. Польза первых блюд. Овощные супы. Основные продукты для приготовления супов (овощи, крупы, макаронные и бобовые изделия). Технология приготовления первых блюд.

*Практические работы:*

1. Нарезка овощей различными формами.
2. Приготовление овощного супа.

### **21. Блюда из яиц**

Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Хранение яиц. Ассортимент блюд из яиц. Приспособления и оборудование для взбивания и приготовления блюд из яиц. Первичная обработка яиц. Способы определения готовности омлета. Оформление готовых блюд зеленью.

*Практические работы:*

1. Определение качества яиц.
2. Приготовление омлета с помидорами, с колбасой.

### **22. Виды бутербродов. Бутерброды сложные, канапе**

Виды бутербродов. Особенности технологии приготовления разных видов бутербродов. Ежедневные и праздничные бутерброды. Происхождение слова канапе (от французского «крошечный»). Разнообразие форм бутербродов – канапе (треугольные, круглые, четырехугольные и т.д.). Основа канапе (хлеб, сыр, картофель, морковь и др.) Виды и способы нарезки хлеба и других продуктов для бутербродов.

Инструменты и приспособления для их приготовления. Сочетание по вкусу и цвету продуктов в бутербродах.

Подсушивание хлеба для бутербродов канапе в жарочном шкафу или тостере. Применение пластмассовых вилок и шпажек в бутербродах канапе. Требования к качеству и оформлению готовых канапе. Условия и сроки хранения бутербродов. Подача их к столу.

*Практические работы:*

1. Подбор продуктов для бутербродов.
2. Приготовление бутербродов канапе.

### **23. Блюда из молока**

Питательная ценность молока и молочных продуктов. Условия и сроки хранения. Блюда из молока. Технология приготовления молочных супов и каш. Посуда для варки молочных блюд. Оценка качества готовых блюд.

*Практические работы:*

1. Кипячение молока.
2. Приготовление молочной каши с сухофруктами.

### **24. Кисломолочные продукты и блюда из них**

Значение кисломолочных продуктов в питании человека. Ассортимент кисломолочных продуктов. Технология приготовления творога из простокваши. Кулинарные блюда из творога, технология их приготовления. Условия и сроки хранения кисломолочных продуктов и блюд из них.

*Практические работы:*

1. Дифференциация продуктов молочной группы.
2. Приготовление сырников.

### **25. Крупы. Блюда из круп**

Виды круп. Зерновые культуры, из которых получают крупы. Отличительные особенности круп (форма, цвет, размер). Питательная ценность круп и блюд из них. Первичная обработка круп. Блюда из круп. Время тепловой обработки и способы определения готовности круп. Правила варки крупяных рассыпных, вязких и жидких каш. Причины увеличения веса и объёма при варке.

Соотношение крупы и жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров. Посуда и инвентарь, применяемые для варки круп.

*Практические работы:*

1. Дифференциация круп по внешним признакам (использование коллекции круп).
2. Дифференциация круп по тактильным ощущениям. Дид/игра: «Узнай на ощупь».
3. Приготовление рассыпчатого риса.

### **26. Макароны изделия. Блюда из макаронных изделий**

Виды макаронных изделий. Питательная ценность. Блюда из макаронных изделий. Виды тепловой обработки, используемые для приготовления блюд из макарон. Требования, предъявляемые к качеству блюд из макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке макаронных изделий. Соотношение макаронных изделий и жидкости при варке. Технология

приготовления макаронной запеканки. Посуда, используемая для приготовления макаронной запеканки.

*Практические работы:*

1. Дифференциация макаронных изделий по внешним признакам (использование коллекции макаронных изделий).
2. Приготовление макаронной запеканки.

### **27. Бобовые. Блюда из бобовых**

Виды бобовых, используемые в питании человека. Отличительные особенности бобовых (форма, цвет, размер). Питательная ценность бобовых и блюд из них. Блюда из бобовых. Первичная обработка (перебирание, промывание, замачивание). Правила приготовления блюд из бобовых.

Кулинарные приёмы, обеспечивающие сохранение в них витамины группы В. Хранение бобовых.

Процессы, происходящие при варке бобовых. Причины увеличения веса и объёма при варке. Соотношение бобовых и жидкости при варке. Способы определения готовности блюд из бобовых.

*Практические работы:*

1. Дифференциация бобовых по внешним признакам (использование коллекции бобовых).
2. Приготовление пюре из чечевицы.
3. Приготовление горохового супа.

### **28. Фрукты и ягоды в кулинарии**

Виды фруктов и ягод, используемых в кулинарии. Лесные и садовые ягоды. Свежие, сушеные и свежемороженые фрукты и ягоды. Условия и сроки их хранения и способы кулинарного использования.

#### **Сладкие блюда (кисели)**

Питательная ценность ягод и фруктов и блюд из них. Блюда из ягод и фруктов. Напитки из ягод и фруктов, и их разновидности. Первичная обработка фруктов и ягод. Правила размораживания быстро замороженных фруктов и ягод.

Технология приготовления киселей. Виды крахмала (картофельный, кукурузный, пшеничный, рисовый) и его свойства. Приготовление киселей различных консистенций (жидкий, средний, густой).

*Практические работы:*

1. Дифференциация фруктов и ягод.
2. Приготовление ягодного киселя.

### **29. Виды теста. Сдобное тесто**

Виды теста (пресное, песочное, бисквитное). Ингредиенты и характерные особенности каждого вида теста. Сдобное тесто и его ингредиенты. Характерные особенности этого вида теста. Изделия из сдобного теста. Технология приготовления сдобного теста. Процесс изготовления булочек из сдобного теста.

*Практические работы:*

1. Дифференциация видов теста.

2. Приготовление сдобного теста.
3. Приготовление сладких булочек.

### **30. Блюда из рыбы**

Пищевая ценность блюд из рыбы. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород. Рыбные полуфабрикаты. Условия и сроки хранения живой, свежей и мороженой рыбы. Методы определения качества рыбы.

#### **Первичная обработка рыбы**

Санитарные условия первичной обработки рыбы. Правила оттаивания мороженой рыбы. Обработка рыбы с костным скелетом. Способы разделки в зависимости от породы рыбы, ее размеров и кулинарного использования.

#### **Приготовление блюд из жареной рыбы**

Способы тепловой обработки рыбы. Правила жарения рыбы в целом виде, порционными кусками. Знакомство с видами жарения: обжаривание, жарение во фритюре.

Способы жарения рыбы и рыбных полуфабрикатов. Роль панировки в процессе жарения. Приготовление панировки (мучной, сахарной).

Блюда из рыбной котлетной массы: котлеты, тефтели, биточки. Время приготовления блюд из рыбы. Способы определения готовности. Требования к качеству готовых блюд. Правила подачи рыбных блюд к столу. Оборудование, посуда, инвентарь для жарения.

#### *Практические работы:*

1. Определение свежести рыбы органолептическим методом.
2. Оттаивание и первичная обработка свежемороженой рыбы.
3. Первичная обработка чешуйчатой рыбы.

#### *Примерный перечень блюд:*

1. Треска отварная с картофелем.
2. Пикша, жаренная с луком.

### **31. Мясо. Блюда из мяса**

Значение и место мясных блюд в питании. Виды мясного сырья, Понятие о пищевой ценности мяса (говядины, свинины, баранины, телятины). Способы определения качества мяса. Сроки и способы хранения мяса и мясных продуктов. Первичная обработка мяса.

Приготовление полуфабрикатов из мяса: крупнокусковых для жарения и варки (ростбиф, мясо отварное и др.), порционных для жарения и тушения (гуляш, бефстроганов и др.). Оборудование и инвентарь, применяемые при первичной обработке мяса и приготовлении мясных полуфабрикатов.

**Приготовление блюд из мяса.** Способы жарения мяса и мясных полуфабрикатов. Блюда из мяса, жаренного порционными, натуральными и панированными кусками. Время жарения и способы определения готовности блюда. Посуда и инвентарь, применяемые для приготовления мясных блюд. Принципы подбора гарниров к мясным блюдам.

#### *Практические работы:*

1. Определение качества мяса органолептическим методом.
2. Приготовление гуляша.

## **V. Сервировка стола**

### **32. Сервировка стола к обеду**

Меню на обед и посуда для приема пищи. Правила сервировки стола к обеду. Карты – схемы сервировки стола. Оформление стола. Правила подачи блюд. Столовый этикет.

*Практические работы:*

1. Подбор посуды для блюд, предложенных в меню.
2. Сервировка стола к обеду (работа по картам – схемам).
3. Приготовление щей со свежей капустой.

### **33. Оформление праздничных блюд**

Оформление ежедневных и праздничных блюд. Способы украшения блюд. Изготовление кулинарных украшений. Разноцветные украшения из кулинарных «красок». Искусство Карвинга. Инструменты для изготовления украшений. Инструкции по изготовлению разных кулинарных украшений.

*Практические работы:*

1. Изготовление цветов из овощей.
2. Оформление блюд.

### **34. Оформление праздничного стола. Полотняные салфетки**

Праздничный стол и его оформление. Основные элементы украшения стола (посуда, цветы, скатерть, салфетки). Украшение стола исходя из случая, возможностей и личного вкуса. Варианты оформления стола к различным праздникам (Рождество, День Святого Валентина, Пасха и др.).

Оформление стола полотняными салфетками. Назначение и правила пользования полотняными салфетками. Способы складывания салфеток. Схемы. Размещение салфеток на столе.

*Практические работы:*

1. Складывание полотняных салфеток простыми способами по образцу.
2. Складывание полотняных салфеток по схемам.
3. Приготовление салата из фасоли.
4. Оформление праздничного стола.

### **35. Сервировка праздничного стола**

Стихи о посуде: «Для чего нужна посуда». Функциональное назначение посуды. Столовая посуда и приборы для сервировки стола. Столовый сервиз. Столовые приборы (основные и вспомогательные). Повседневная и праздничная сервировка. Основные правила праздничной сервировки стола (расположение посуды и приборов на столе и последовательность их расстановки). Вид трапезы (праздничное чаепитие, званый обед, ужин, или торжественный прием гостей), количество и расположение посуды и приборов. Карты – схемы сервировки праздничного стола.

*Практические работы:*

1. Составление меню для праздника.
2. Сервировка стола к празднику.
3. Приготовление салата «Радуга».

## **VI. Традиции и обычаи**

### **36. Новый год. Традиции и обычаи**

Встреча Нового года. Традиции и подготовка к празднику. Украшение улиц, домов, помещений. Празднование Нового года. Подарки и поздравления. Новогодние блюда. Оформление стола.

*Практические работы:*

3. Приготовление торта.
4. Оформление новогоднего стола.

### **37. Масленица. Традиции и обычаи**

Языческий праздник встречи весны. Символ праздника и солнца. Традиционное блюдо этого праздника. Народные традиции и обычаи празднования Масленицы. Народные гуляния, потехи и забавы.

Жидкое дрожжевое тесто и его ингредиенты. Характерные особенности этого вида теста. Технология приготовления дрожжевых блинчиков.

*Практическая работа:* приготовление дрожжевых блинчиков.

### **38. Пасха. Традиции и обычаи**

Православный праздник Пасха, история происхождения. Традиции и обычаи праздника. Главный символ праздника. Дарение яиц на Пасху. Освещение яиц и куличей в церкви. Блюда и оформление пасхального стола. Пасхальный кулич. Рецепты приготовления кулича. Технология его приготовления.

*Практические работы:*

1. Приготовление Пасхального кулича.
2. Оформление Пасхального стола.

## **VII. Заготовка продуктов впрок**

### **39. Сад и огород. Растения сада. Экскурсия в сад**

Растения сада. Виды фруктов и ягод. Уход за насаждениями. Наблюдение за цветением и ростом фруктов и ягод. Сроки сбора и определение зрелости фруктов и ягод. Экскурсия в сад.

*Практическая работа:* сбор урожая (ягод и фруктов).

### **40. Приусадебные работы. Посадка, уход и сбор растений**

*Практические работы:* посадка, уход и сбор растений.

### **41. Консервирование ягод, фруктов**

Продление срока хранения фруктов и ягод. Способы предохранения их от порчи. Сушка, замораживание, консервирование. Хранение консервированных продуктов. Отравление консервированными продуктами, правила первой помощи.

### **Варенье, джем, повидло**

Приготовление различных продуктов: варенья, повидла, джема – в зависимости от предварительной подготовки плодов и способов варки. Предварительная обработка фруктов и ягод (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка, удаление косточек и др.). Значение количества сахара или сахарного сиропа для сохранности и качества варенья.

Хранение свежих кислых плодов и ягод с сахаром без стерилизации (лимонные кружки в сахаре, черная смородина с сахаром).

Посуда и приспособления для первичной обработки ягод и фруктов, приготовления варенья, повидла и др. и для закладки их на хранение.

*Практические работы:*

1. Определение доброкачественности фруктов и ягод по внешнему виду.
2. Варенье из крыжовника, яблок и др.
3. Черная смородина с сахаром.

#### **42. Итоговое занятие**

Повторение и обобщение пройденного материала.

*Практическая работа:* приготовление зачетного блюда.

### **Предполагаемые результаты**

#### **1-й год**

*Учащиеся должны знать:*

- основные продукты питания и простые блюда из этих продуктов;
- способы хранения продуктов;
- способы обработки основных продуктов;
- способы заготовки ягод, зелени;
- простые способы нарезки овощей;
- о соли, сахаре и их применении;
- назначение кухонной и столовой посуды;
- правила пользования электроплитой, вытяжкой;
- правила сервировки стола к чаю, завтраку;
- простые способы складывания бумажных салфеток;
- основные элементы украшения стола;
- элементарные правила культуры поведения за столом;
- элементарные приемы уборки кухни;
- правила техники безопасности при работе с острыми и режущими инструментами и приспособлениями, горячими жидкостями, электробытовыми приборами;
- санитарно-гигиенические требования на кухне;
- о праздниках, праздничных мероприятиях.

*Учащиеся должны уметь:*

- дифференцировать основные продукты питания по группам;
- производить первичную обработку продуктов;
- использовать соль, сахар по назначению;
- готовить простейшие блюда;
- составлять или подбирать меню для завтрака;
- сервировать стол к чаю, завтраку;
- складывать бумажные салфетки треугольником;
- пользоваться кухонной посудой по назначению;
- пользоваться электрическим чайником;
- владеть правилами культурного поведения за столом;
- выполнять элементарную уборку кабинета;

- выполнять правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования в мастерской;
- взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой, других видах доступной деятельности.

## 2-й год

### ***Учащиеся должны знать:***

- основные продукты питания и простые блюда из этих продуктов;
- продукты растительного и животного происхождения;
- способы обработки основных продуктов;
- способы и правила хранения продуктов на кухне;
- способы заготовки фруктов и ягод;
- простые способы нарезки овощей (кружочки, дольки, полукольца, соломка);
- песочное, пресное, бисквитное тесто и изделия из этих видов теста;
- технологическую последовательность приготовления знакомых блюд;
- о пряностях и специях и их применении;
- название и назначение кухонной, столовой посуды и инвентаря;
- правила пользования электроплитой, вытяжкой, кухонным комбайном, миксером и правила ухода за ней;
- правила сервировки стола к обеду;
- простые способы складывания бумажных и полотняных салфеток;
- способы оформления блюд;
- основные элементы украшения стола;
- правила столового этикета и правила этикета в гостях;
- о русских праздниках, их традициях и обычаях;
- способы окрашивания яиц к Пасхе;
- о генеральной уборке кухни;
- правила техники безопасности при работе с острыми и режущими инструментами и приспособлениями, горячими жидкостями, электробытовыми приборами;
- санитарно-гигиенические требования на кухне.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- дифференцировать продукты питания по группам;
- дифференцировать продукты животного и растительного происхождения;
- дифференцировать столовую и кухонную посуду;
- производить первичную обработку продуктов;
- выполнять нарезку овощей простыми способами: кружочками, дольками, полукольцами, соломкой;
- определять технологическую последовательность приготовления знакомых блюд и выполнять необходимые для его приготовления технологические операции в изученном объеме;
- использовать пряности и специи по назначению;

- составлять или подбирать меню для обеда;
- выполнять простейшие украшения из овощей и оформлять салаты;
- сервировать стол к обеду;
- складывать бумажные и полотняные салфетки простыми способами;
- пользоваться кухонной посудой, инвентарем по назначению и ухаживать за ними;
- владеть правилами культурного поведения за столом, в гостях;
- выполнять генеральную уборку кабинета;
- пользоваться электробытовыми приборами и производить уход за ними;
- выполнять правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования в мастерской;
- взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой, других видах доступной деятельности.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020г.	31.08.2021г.	42	84	2 занятия в неделю
2 год	01.09.2021г.	31.08.2022г.	42	84	2 занятия в неделю

#### **Условия реализации программы**

Для реализации программы «Готовить вкусно» необходимы следующие условия:

- Организация образовательного пространства.  
Для осуществления учебной деятельности необходимо специальное оборудованное помещение.
- Материально-техническое обеспечение.  
Включает: столовую и кухонную посуду, инвентарь, кухонные бытовые приборы, предметные и сюжетные картинки, наглядный материал, натуральные продукты питания, муляжи овощей, фруктов и других продуктов; пиктограммы с изображениями действий, презентации, видеоматериал по темам программы.

#### **Методическое обеспечение программы**

1. Инструкции по ТБ.
2. Плакат «Правила пожарной безопасности».
3. Плакат «Овощи».
4. Плакат «Фрукты и ягоды».
5. Инструкционные карты с технологией приготовления блюд.
6. Карточки – задания для выполнения сервировки стола.

7. Карты – схемы сервировки стола.
8. Инструкционные карты со схемами складывания полотняных салфеток.
9. Коллекции крупяных, макаронных, бобовых изделий.
10. Инструкционные карты с технологией выполнения украшений для блюд.
11. Наглядно - дидактические материалы по разделам программы.
12. Дидактические игры: «Путаница», «Узнай по запаху», «Узнай, что за специя», «Помоги Растеряшке найти предметы», «Золушка», «Найди звуковую пару».
13. Иллюстрации с оформленными кулинарными блюдами.
14. Кулинарные книги.

#### **Технические средства**

1. Фотографии с городских, областных и региональных выставок.
2. Презентации по темам программы.
3. Презентации с творческими работами автора программы.
4. Видеоролики с пошаговым выполнением украшений в технике Карвинг.

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

1. Кухонная мебель.
2. Электроплита и вытяжка.
3. Холодильник.
4. Раковина.
5. Электробытовые приборы (кофемолка, миксер, электромясорубка, кухонный комбайн).
6. Кухонная утварь (шумовка, дуршлаг, половник, вилка большая, ножницы, ножи, овощерезки, лопаточки, прихватки, полотенце, салфетки).
7. Деревянный инвентарь (разделочные доски, скалки, лопаточки).
8. Кухонная посуда (кастрюли, миски, сковородки, формы для выпекания).
9. Столовая посуда и столовые приборы.
10. Муляжи продуктов питания.

**Форма аттестации** – для подведения итогов учебного года можно провести итоговое или открытое занятие, выставку творческих работ детей, а также может быть участие в фестивалях, на которых учащиеся совместно с педагогом показывают свои знания и практические умения, полученные на занятиях «Готовить вкусно», сделать итоговую творческую работу (приготовление блюда).

#### **Методы отслеживания результативности:**

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ собеседование;
- ✓ диагностика учебно-образовательного процесса.

#### **Список используемой литературы**

1. Аляновская В.Г. Ребёнок за столом. Методическое пособие по оформлению культурно-гигиенических навыков. - М., 2005.

2. Курочкина И.Н. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников.- М.,2003.

3. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.Воронковой, М., 2011 год, раздел: Домоводство.

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».