

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Республиканская школа-интернат «Тувинский кадетский корпус»**

РАССМОТРЕНО
на пед. совете

Протокол №1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР

Сарыглар С.А.
«31» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Домашний очаг»**

Направленность: социально-гуманитарное
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7-18 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Монгуш Зоя Кулаевна,
педагог дополнительного образования.

Кызыл, 2023 г.

Пояснительная записка

Воспитанники интерната испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь дети интерната едят в столовой, вещи стирают в прачечной, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни интерната, который культивирует в детях такие качества как беспомощность, потребительство, приспособленчество, возникает необходимость подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний и умений навыков.

Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить детей - сирот к преодолению трудностей социализации.

Цель программы:

Обучение воспитанников ГБОУ «РШИ «ТКК» приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов.

Задачи:

- Способствовать формированию у детей умений и навыков по приготовлению несложных блюд из доступных продуктов.
- Познакомить с правилами техники безопасности при приготовлении пищи.
- Способствовать привитию санитарно – гигиенических навыков.

Общая характеристика учебного курса:

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Актуальность программы.

Последнее время уделяется особое внимание воспитанию в подрастающем поколении здорового образа жизни и как составной части – здорового питания. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологического мышления.

Области знаний, используемые при изучении данного курса:

- безопасность жизнедеятельности – система мер по охране труда, гигиене и т.д.;

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа ориентирована на воспитанников с 7 – 18 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

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

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

Реализация программы будет осуществляться через различные формы занятий:

- Беседа
- презентация
- практикум
- дегустации

Срок реализации программы – 1 год

Ожидаемые результаты

Знать (теория)	Уметь (практика)
Правила техники безопасности при приготовлении пищи	Соблюдать правила техники безопасности
Правила гигиены и санитарии	Соблюдать правила санитарии и гигиены
Основные группы продуктов питания	Выбирать продукты питания
Способы механической и тепловой обработки продуктов	Выполнять основные приёмы механической и тепловой обработки продуктов
Рецепты несложных блюд	Изготавливать блюда из различных продуктов согласно рецепту
Основные правила сервировки стола	Пользоваться инструментами и приспособлениями при приготовлении пищи
Правила поведения за столом	Сервировать стол при различных видах приёма пищи.

Учебно - Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации	Дата
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила безопасности. Сервировка стола.	2				03.19
2.	История возникновения кулинарии. Практическая работа: Организация рабочего места. Приготовление горячих напитков(зелёный чай, фруктовый чай)	4	2	2	Тест	04.19
3.	Бутерброды. Напитки	9	2	7		
4.	Блюда из овощей.	10	2	8		
5.	Блюда из круп и макаронных изделий	10	4	6	Тест	05.19
6.	Супы.	10	4	6		
7.	Блюда из мяса.	15	4	11		
8.	Блюда из птицы, рыбы.	14	4	10		
9	Различные мучные блюда	16	6	10	Конкурс «Вкусный дом»	
9.	Блюда из яиц	10	2	8		
10.						
11.	Блюда из круп и макаронных изделий	10	2	8		
12.	Национальная кухня разных народов. Практическая работа: Сервировка национальных обрядовых столов.	14	4	10	Тест	
13.	Молоко и молочные продукты	6	2	4		
14.	Приготовление праздничного стола. Сервировка обрядового стола	6	2	4		
15.	Защита творческих проектов. Подведение итогов. Организация выставки «Парад блюд «Кулинария здоровья»».	8	2	6	Проект «Парад блюд»	
Итого		144	42	102		

Содержание программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа презентация	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. Правила сервировки стола.	2
История возникновения кулинарии. Практическая работа: Организация рабочего места. Приготовление горячих напитков(зелёный чай, фруктовый чай)	Инструктаж. Презентация, практическое занятие.	Теория: История возникновения кулинарии. Практика Приготовление горячих напитков.(Зеленый чай, фруктовый, чай из трав).	
Бутерброды. Напитки	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Виды напитков. Практика: изготовление открытых, закрытых бутербродов, канapé и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	2 2
Блюда из овощей.	Инструктаж. Презентация, практическое занятие	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.	2 4
Блюда из круп и макаронных изделий	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека. Правила варки молочных блюд. Практика: приготовление каш на молоке, гречневая каша с мясом, макароны с сыром.	4 6
Супы.	Инструктаж. Презентация.	Теория: виды супов, последовательность закладки	4

	Практическое занятие. Дегустация	продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, суп из кабачков, борщ, гороховый суп, зелёные щи.	6
Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке, приготовление соусов, мясных салатов.	15 4 11
Блюда из птицы, рыбы.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие продуктов из рыбы и птицы. Роль блюд из птицы и рыбы в полноценном питании. Сервировка стола к ужину. Практика: приготовление курицы в духовке, рыба в томатном соусе, курица в сметане, изготовление куриных и рыбных салатов.	14 4 10
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного, песочного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», пиццы. Торты. Выпечка из дрожжевого теста. Украшение блюд.	16 6 10
Блюда из яиц	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие блюд из яиц. Особенности приготовления омлетов, блинов. Практика: Приготовление блюд	10 2 8
Блюда из круп и макаронных изделий	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразие блюд. Виды макаронных изделий. Практика: Приготовление различных блюд.	10 2 8
Национальная кухня разных народов. Практическая работа: Сервировка национальных обрядовых столов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразия блюд. Практика: Приготовление различных блюд.	14 4 10

Молоко и молочные продукты	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория:Разнообразия молочных продуктов. Практика: Приготовление молочных продуктов.	6 2 4 <i>06.04</i> <i>25.04</i>
Приготовление праздничного стола. Сервировка обрядового стола	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: как приготовить блюда к праздничному столу. Практика: Сервировка стола.	6 2 4 <i>15.05</i> <i>24.05</i> <i>12.08</i> <i>14.05</i>
Защита творческих проектов. Подведение итогов. Организация выставки «Парад блюд «Кулинария здоровья»».	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Защита творческих проектов.	8 <i>27.05</i> <i>29.05</i> <i>28.05</i>

Литература:

1. Ермакова В. И. Основы кулинарии: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1996
2. Искусство кулинарии. - М.: «Аз Буки», ТОО «Игорь», 1993
3. П. Ф. Симоненко. Образцовая кухня. – М.: Типография И. Д. Сытина, 1892
4. CD-диск «Энциклопедия кулинарии»: КиМ
5. CD-диск «Энциклопедия этикета»: КиМ
6. Сборник «рецепты на бис»