

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
казенное общеобразовательное учреждение Омской области  
**«Калачинская адаптивная школа – интернат»**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОУ  
«Калачинская адаптивная  
школа – интернат»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Козицкая  
приказ № ...от « » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Поваренок»**  
**для 7класса 1 вариант УП**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель \_\_\_\_\_ Мухина О.Н.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ **Степанова С.В.**  
(подпись)  
Рассмотрена на заседании МО « » \_\_\_\_\_ 2023г. протокол № 1  
Согласована на МС протокол №1 « » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Согласовано зам. директора по ВР \_\_\_\_\_ И.В. Малышева  
(подпись)

**Калачинск, 2023**

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Поваренок» предназначена для обучающихся 7 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года № 1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Калачинская адаптивная школа- интернат» 1 вариант УП
- Учебным планом КОУ «Калачинская адаптивная школа-интернат»
- Уставом КОУ «Калачинская адаптивная школа-интернат»

**Актуальность:** Изучение основ кулинарии и рационального питания в школе способствует выработке у учащихся определенных алгоритмов действия по приготовлению несложных блюд, развивает навыки самообслуживания. Данный курс позволит детям с ОВЗ частично преодолеть трудности в организации своего питания. Кроме того, программа даёт дополнительные знания и навыки, позволяющие детям, внимательнее относиться к выбору продуктов питания, правильно сервировать стол и соблюдать культуру поведения за столом.

Полученные на занятиях знания помогут детям не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и способствовать при выборе будущей профессии.

**Цель:** формирование у школьников с ОВЗ элементарных знаний и умений в приготовлении пищи.

### **Задачи:**

- формирование культуры правильного питания и здорового образа жизни, навыков работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- познакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами, техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.
- развитие интереса к кулинарному искусству.
- развитие памяти, внимания, эстетического вкуса.
- воспитывать трудолюбие аккуратность

### **Формы работы:**

индивидуальная  
фронтальная  
коллективная работа

### **Методы работы:**

наглядные (показ образца педагогом, пример, помощь);  
словесные (объяснение, описание, поощрение,);  
практические (самостоятельное и совместное приготовление блюд)

## **2. Общая характеристика**

Программа представляет собой комплекс теоретических знаний и практических умений. 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. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Занятия проводятся в специальном кабинете. В нём имеются две зоны: учебные места, где учащиеся приобретают теоретические знания, и рабочая зона с необходимым оборудованием для проведения практических работ.

## **3. Описание места в учебном плане**

Программа реализуется в рамках учебного плана внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

## **4. Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- учебно–познавательный интерес к кулинарии,
- навык работы в группе при выполнении практических заданий;
- готовность к самообслуживанию при ведении домашнего хозяйства,
- правила соблюдения гигиены учебного труда;
- основы социально -ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Школьники получают возможность для формирования:

— устойчивого познавательного интереса к кулинарии;

— возможности реализовывать творческий потенциал при приготовлении различных блюд, осуществлять самореализацию и самоопределение личности на эстетическом уровне;

### **Регулятивные результаты:**

- выбирать полезные продукты, при создании кулинарных изделий.
- осуществлять пошаговую инструкцию своей деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своих работ окружающими;

Школьники получают возможность научиться:

- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение действия, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

-осуществлять поиск информации с использованием литературы и средств массовой информации;

### **Познавательные результаты:**

- различать полезные продукты;
- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в приготовлении пищи;
- развивать фантазию, воображение при оформлении и изготовлении различных блюд;

Школьники получают возможность научиться:

-создавать и преобразовывать различные рецепты

- понимать культурно – историческую ценность кулинарных традиций и уважать их;

### **Коммуникативные результаты:**

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь,
- доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми
- формировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

### **Предметные результаты:**

- Знание необходимого инвентаря, продуктов питания
- Владение словарем специальных терминов.
- Умение читать и рассматривать рецепты, схемы, эскизы и картинки.
- Сформированные навыки работы с режущими, колющими и измерительными инструментами при приготовлении блюд.
- Владение технологией и алгоритмом изготовления различных блюд.
- Умение определять основные компоненты изготавливаемых блюд и правильно произносить их названия.
- Самостоятельно (по образцу) составить отчет выполненных работ.

В результате реализации программы должны **уметь**:

- пользоваться инструментами, инвентарем.
- читать и правильно применять рецептуру блюда.
- выполнять по образцу простейшие практические действия

В результате реализации программы должны **знать**:

- основные понятия об инструментах и материалах, используемых в работе
- правила по ТБ
- виды продуктов питания
- владеть сведениями о различных видах блюд

## 5. Содержание программы

### 1 Правила поведения. Техника безопасности. 8 ч.

Правильно вести себя за столом во время приёма еды (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу); вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым; не оставлять на производственном столе после использования ножи, вилки, ложки, тарелки, разделочные доски; соблюдать правила безопасного поведения на кухне. Особенности сервировки стола к завтраку, обеду, ужину, празднику.

Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом. Прием гостей и правила поведения за столом в гостях.

Практическая часть: Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.

### 2 Бутерброды и горячие напитки. 7 ч.

Теоретические сведения. Продукты, применяемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Профессия пекарь. Виды бутербродов. Технология приготовления бутербродов. Инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Требования к качеству готовых бутербродов. Условия и сроки их хранения. Подача бутербродов. Виды горячих напитков (чай, кофе, какао, цикорий, горячий шоколад). Сорты чая, их вкусовые достоинства, полезные свойства.

Практическая часть: Приготовление открытых бутербродов. Приготовление горячих бутербродов. Приготовление канапе. Технология приготовления чая.

### 3 Блюда из овощей. 7 ч.

Виды овощей, содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов.

Методы определения качества овощей. Назначение, виды и технология механической обработки овощей.

Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки. Применение современных инструментов и приспособлений для механической обработки и нарезки овощей. Простая и сложная нарезка овощей.

Приготовление блюд из сырых и вареных овощей.

Практическая часть: Нарезка овощей простыми и сложными формами. Нарезка овощей для салатов. Приготовление салата «Витаминный». Приготовление «Винегрета».

### 4 Блюда из круп и макаронных изделий 5 ч.

Виды круп и макаронных изделий. Правила варки крупяных рассыпных, вязких и жидких каш, макаронных изделий. Причины увеличения веса и объема при варке. Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш.

Практическая часть: Приготовление гарнира из макаронных изделий. Приготовление гречневой каши.

### 5 Изделия из яиц и творога. 7 ч.

Работа по таблице «Классификация куриных яиц». Выделение главного из видеоматериала: диетические, столовые. Определение доброкачественности яиц. Полезные качества творога для организма человека. Разнообразие блюд из творога. Технология приготовления сырников.  
Практическая часть: Приготовление сырников. Определение качества яиц. Приготовление яичницы.

### 6. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	Количество часов		Виды деятельности	Оборудование
			теория	практика		
1	<b>1 Правила поведения. Техника безопасности. 8 ч.</b>  Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по кулинарии		1		Знакомство с основными направлениями работы на занятиях; материалами и оборудованием.  Правила безопасности при проведении кулинарных работ, правила санитарии и гигиены	Кухонный гарнитур, бытовая техника, шкафы для хранения
2	Из чего состоит наша пища		1		Формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ, формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Ноутбук, маркерная доска
3	Режим дня для школьника		1		Знание о важности режима дня. Почему обязательно завтракать? Каким должен быть обед и ужин? Самостоятельное составление	Маркерная доска

					режима дня и меню одного дня, включая завтрак, обед, полдник, ужин	
4	Что нужно есть в разное время года		1		Формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Интерактивная доска
5	Где и как готовят пищу. Техника безопасности на кухне.		1		Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи, развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Варочная панель, производственный стол, бытовая техника
6	Как правильно накрыть стол		1		Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Обеденный стол, столовая посуда
7	Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину. Практическая работа.			1	Просмотр видеоматериала «Предметы сервировки». Обсуждение и анализ увиденного. Работа по карточкам на различение предметов этикета.	Обеденный стол, столовая посуда, чайная посуда

8	Как правильно вести себя за столом		1		Нормы и правила этики. Умение посмотреть на себя со стороны. Правила поведения за столом и в гостях. Правила приема гостей. Инсценирование ситуации приема гостей.	
9	<b>2 Бутерброды и горячие напитки.7 ч.</b> Бутерброды. История возникновения бутербродов. Значение бутербродов в питании.		1		Просмотр презентации	Маркерная доска
10	Технология приготовления и оформления бутербродов.		1		Обсуждение анализ технологии приготовления бутербродов. Чтение текста и выделение главного: условия, хранение и подача бутербродов. Запись в тетрадь	Ноутбук, плакаты
11	Приготовление открытых бутербродов. Практическая работа. Инструкция по технике безопасности			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Тостер,разделочные доски, ножи, фигурные формочки
12	Приготовление горячих бутербродов. Инструкция по технике безопасности.			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Духовой шкаф, микроволновая печь, разделочные доски, ножи
13	Приготовление канапе Инструкция по технике			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Разделочные доски, ножи, шпажки



	безопасности.					
14	Классификация чая. Правила хранения чая. Пищевая ценность		1		Наблюдение за демонстрацией учителя сортов чая. Беседа о полезных свойствах чая. Обсуждение и анализ увиденного.	Ноутбук, маркерная доска.
15	Технология приготовления чая. Практическая работа.			1	Выполнение практической работы	Электрический чайник, чайная посуда.
16	<b>3 Блюда из овощей. 7 ч.</b> Значение овощей в питании человека. Классификация овощей.		1		Просмотр презентации, запись в тетрадь	Ноутбук
17	Кулинарное использование овощей:простая и сложная форма нарезки овощей. Инструменты для нарезки овощей.  Инструктаж по технике безопасности.		1		Просмотр видео-роликов о способах нарезки овощей. Рассмотрение технологических карт нарезки. Запись в тетрадь.	Интерактивная доска, плакаты
18	Практическая работа . Нарезка овощей простыми и сложными формами для приготовления первых блюд, овощных блюд,			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Разделочные доски, ножи, плакаты
19	Практическая работа:нарезка			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Разделочные доски, фигурные ножи, плакаты

	овощей. ТБ.					
20	Технология приготовления простых блюд из овощей. (салаты) ТБ		1		Краткий конспект, приготовление блюд из овощей.	Ноутбук
21	Практическая работа. Приготовление салата «Витаминный»			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Разделочные доски, ножи, миски, столовые приборы
22	Практическая работа Приготовление «Винегрета»			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Разделочные доски, ножи, миски, столовые приборы
23	<b>4 Блюда из круп и макаронных изделий 5 ч.</b> Виды круп и макаронных изделий		1		Просмотр видеоролика, запись в тетрадь	Ноутбук
24	Технология приготовления гарнира из макаронных изделий. ТБ		1		Знакомство с технологической картой, запись в тетрадь	Плакаты
25	Практическая работа Приготовление гарнира из макаронных изделий. ТБ			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Варочная панель, кастрюли, дуршлаг, столовая посуда
26	Технология приготовления гречневой каши. ТБ		1		Знакомство с технологической картой, запись в тетрадь	Ноутбук, маркерная доска, плакат
27	Практическая работа Приготовление гречневой каши .ТБ.			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Варочная панель, кастрюли, столовая посуда
28	<b>5 Изделия из яиц и творога</b>		1		Просмотр презентации, выделение	Ноутбук

	7 ч. Полезные качества творога для организма человека. Разнообразие блюд из творога				главного, запись в тетрадь.	
29	Технология приготовления сырников из творога. Т.Б. Практическая работа Приготовление сырников.			1	Знакомство с технологической картой, запись в тетрадь Практическая работа	Варочная панель, миски, поднос
30	Значение яиц в питании человека. Виды и категории яиц.		1		Просмотр видеоролика, запись в тетрадь	Ноутбук
31	Способы определения свежести яиц. Практическая работа «Определение качества яиц»			1	Выполнение практической работы Запись результатов практической работы в рабочую тетрадь обучающегося	
32	Технология приготовления жареных яиц: приготовление яичницы глазуньи, омлета натурального.		1		Знакомство с технологической картой, запись в тетрадь	Интерактивная доска, миксер, кухонный комбайн
33	Практическая работа. Приготовление яичницы-глазуньи. Дегустация блюда. Оценка качества			1	Выполнение практической работы по технологической карте	Миксер, миски, варочная панель
34	Итоговое занятие.		1		Выполнение тестовых работ.	

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

### **Учебно-методическое обеспечение**

Интерактивная панель

Презентации по темам

Технологические карты, схемы приготовления блюд;

Наглядный иллюстративный материал;

### **Материально-техническое обеспечение**

Разделочные доски

Кухонные ножи

Миски емкостью от 0,5 до 2 л,

Кастрюли емкостью от 1 до 3 л., сковороды

Столовая и чайная посуда

Варочная панель

Миксер

Электрический чайник