

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Тутурская средняя общеобразовательная школа

Центр образования естественно-научной и технологической направленностей

«Согласовано»  
Руководитель Центра «Точка роста»  
\_\_\_\_\_ Винокурова З.А.  
«30» августа 2022г.

«Утверждено»  
Приказом № 111-од от 31.08.2022

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Домоводство»**

Возраст обучающихся – 10-16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор программы: Дулова Л.С.,

учитель технологии, педагог доп.образования

2022 г.

с.Тутура

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В специальных (коррекционных) школах обучаются дети в основном из неполных или социально неблагополучных семей, не имеющие необходимых нравственно – этических знаний и практических навыков. А некоторые дети, вообще не имеют представления о многих семейных, житейских, бытовых проблемах. Все это способствует развитию у детей потребительских черт и иждивенческих наклонностей. Известно, что дети с интеллектуальным нарушением с большим трудом обучаются умению ориентироваться в окружающем, усваивают общепринятые нормы поведения, овладевают навыками общения. Необходимо, используя все возможности обучающихся, развивать у них жизненно необходимые навыки, чтобы став взрослыми, они могли самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту и в специальных производственных условиях несложные трудовые операции и ориентироваться в окружающем. Значительная часть детей с отклонениями в развитии, несмотря на усилия, принимаемые обществом с целью их обучения и воспитания, став взрослыми, оказывается неподготовленной к интеграции в социально-экономическую жизнь. Вместе с тем, результаты исследований и практика свидетельствуют о том, что любой человек, имеющий дефект развития, может при соответствующих условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно, обеспечивать себя в материальном отношении и быть полезным обществу.

В материалах реформы общеобразовательной и профессиональной школы подчеркивается, что большое внимание следует уделять трудовому воспитанию школьников, говорится, что трудовое воспитание следует рассматривать как важнейший фактор формирования личности, указывается на необходимость расширять самообслуживание учащихся.

Кружок «Домоводство», опираясь в своей работе на знания и навыки, полученные учащимися на уроках технологии и факультативе по СБО должны расширить и углубить эти знания и навыки, воспитывать творческий подход к своей работе и самостоятельности.

Задача кружка - дать основные знания о питании и приготовлении пищи, о составлении меню и особенностях кулинарной обработки различных продуктов. Полученные знания помогут учащимся не только накормить себя, свою семью и принять гостей, но, сделать, быть может, первый шаг к выбранной профессии.

Формы и методы обучения:

-Теоретические занятия

-Практические работы

-Творческие задания

-Индивидуальная работа –

Экскурсии.

*Уровень усвоения программы* - общеразвивающий, который предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора в сфере домоводства.

**Актуальность** программы несомненна, так как она способствует подготовке учащихся к самостоятельной взрослой жизни, самообслуживанию и труду, воспитывает умение правильно и рационально вести домашнее хозяйство. Реализация программы способна претворить в жизнь мечту ребёнка иметь хорошую семью, красивый дом и престижную работу, дает возможность на основе полученных знаний быть хорошей, грамотной, аккуратной хозяйкой и доброй женой. Программа «Домоводство» дает возможность девочкам сделать первый шаг в осуществлении своей мечты по созданию счастливой семьи, неоднократно проиграть различные бытовые ситуации, представить и полюбить свой будущий дом, вселяет уверенность в завтрашнем дне, в собственные силы и возможности. Актуальность программы также заключается в том, что она является ориентиром для

формирования личностной, социальной, семейной культуры и базовых национальных ценностей. Данная образовательная программа разработана с учетом современных педагогических теорий и технологий, возрастных и психофизиологических особенностей подростков.

**Особенность реализации программы в данном учебном году:**

- использование инновационных технологий в обучении;
- принципы построения программы (от простого к сложному; связь теории и практики; связь знаний и умений с жизнью; научность; доступность);
- самостоятельность учащихся в выборе выполнения изделий;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.
  - Программа **предназначена** для обучающихся в возрасте 10-16 лет и рассчитана на 1 год обучения (68 учебных часа). Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю. Оптимальная наполняемость учебной группы – 12 человек. Это позволяет их строить в соответствии с познавательными и практическими возможностями детей, согласно их возрасту, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков.
  - **Форма** организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

Содержание программы составляют практические занятия и самостоятельная работа, которые закрепляют теоретические знания. Оно направлено на формирование и развитие эстетической и духовной культуры подростков и предусматривает постепенный переход от простого к сложному виду деятельности, учитывая индивидуальные возможности каждого ребенка и их способность к творческой работе. Именно в возрасте 13-18 лет у ребят проявляется осознанный интерес к взрослой жизни, к обустройству своего быта, легче прививаются практические навыки.

**Форма** проведения занятий планируется как для всей группы – для освещения общих теоретических вопросов, так и индивидуально–групповая: по 2-3 человека для усвоения полученных знаний и приобретения практических навыков. Это позволяет дифференцировать форму обучения, объединить такие противоположности, как массовость обучение и его индивидуализацию. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ. В процессе занятий также используются методы самостоятельной работы. Самостоятельная работа не только закрепляет практические умения и навыки, но и развивает творческую активность. Одним из видов самостоятельной работы является поиск материалов и исследование по заданным темам, оформление их в рефераты, проектные работы.

**Цель :** формирование знаний и умений воспитанников, способствующих социальной адаптации, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации питания.

**Задачи:**

1. Привитие детям интереса и любви к кулинарному искусству.
2. Формирование знаний о правильном питании.
3. Формирование навыков работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.
4. Ознакомление с санитарно - гигиеническими правилами и нормами, техникой безопасности.
5. Овладение технологией приготовления различных блюд.
6. Ознакомление с традициями и национальной кухней.
7. Обогащение словарного запаса детей на основе использования соответствующей

В результате обучения в кружке «Домоводство» учащиеся **получат знания:**

- - о пищевой ценности продуктов;
- - о способах приготовления и оформления блюд;

- - о правилах подачи блюд;
- - о правилах поведения за столом;
- - о правилах по технике безопасности при кулинарных работах ;
- - о санитарно-гигиенических требованиях
- - о видах национальных блюд;
- - о секретах русской кухни;
- **Учащиеся приобретут умения:**
- - правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда;
- - приемы тепловой кулинарной обработки;
- - готовить и украшать готовые блюда;
- - готовить изделия из теста;
- - сервировать стол;
- - соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;
- - соблюдать правила по технике безопасности ;
- - правильно вести себя за столом;

Информационно-методическое обеспечение программы кружка:

Кружок организуется в школе в оборудованном кабинете кулинарии, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, кабинет должен быть светлым, сухим, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией

Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкапами, разделочными столами. Для работы кружка необходим кухонный инвентарь

На каждого кружковца надо иметь: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д.; разделочные доски и скалки для теста; кухонные ножи маленькие и средние, нож консервный, ложки деревянные и из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлага, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксер, мясорубка, сито, набор выемок для печенья, форма для торта, противни, столовую и чайную посуду, в том числе столовый и чайный сервизы.

Продукты питания для занятий необходимо приобретать экологически- чистые, при покупке обращать внимание на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, важно обращать внимание на дату выхода продукта.

Кроме того, товары имеют этикетки и ярлыки-средства маркировки, содержащие следующую информацию: наименование продукта, его описание, название и адрес изготовителя и др. Учащимся можно показать коробку, обклеенную чисто бумагой и спросить их: «Купите ли вы товар в такой упаковке? Что такое упаковка и для чего она нужна? Они приходят к выводу, что упаковка предназначена для хранения, защиты и транспортировки товара. Информация на упаковке нужна для того, чтобы правильно пользоваться товаром и чтобы из нескольких товаров выбрать тот, который нужен. Всю информацию разместить невозможно, поэтому на помощь приходят символы. Каждый символ дает определенную информацию о товаре. Первая группа символов указывает на экологическую безопасность товара, вторая подтверждает соответствие стандартам качества и безопасности, третья рассказывает о составе продукта или материала, четвертая информирует о правилах пользования товаром на упаковках продуктов питания обязательно указывается срок годности.

Обязательное условие занятий - соблюдение санитарно-технических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды, фартуков, косынок, колпаков, сменной обуви.

Руководитель кружка обязан строго следить за соблюдением учащимися правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды, и продуктов питания можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа кружка связана с использованием нагревательными приборами, режущими инструментами, варкой, жарением, выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание педагога обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ребят с помещением, его оборудованием, руководитель кружка обучает их правилам общения с нагревательными приборами и режущими инструментами. На последующих занятиях педагог напоминает правила, необходимые в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и охраны труда необходимо повесить в кабинете на видном месте в учебной кухне.

Знания в области экологии необходимы каждому человеку как умение читать и писать. Экология-наука о взаимоотношении живых организмов и условий среды. Поэтому в области кулинарии экологические знания необходимы. Чтобы приготовить высококачественное блюдо необходимо качественное сырье и никакой химии. Загрязняется воздух в помещении накоплением пыли, испарением жидкостей для мытья посуды и сантехники, а также других сильных моющих средств. Чтобы снизить загрязнения воздуха в помещениях необходимо плотно прикрывать крышки емкостей с бытовой химией и выбрасывать. Необходимо регулярно проветривать помещение даже зимой, особенно если оно хорошо изолировано, проводить влажную уборку ежедневно. Комнатный воздух хорошо очищает хлорофитум, выделяет в воздух много фитонцидов герань. Летом в помещениях появляются мухи-разносчики бактерий. Борьба с мухами несложна: на окна натягивают сетки и вешают клейкие ленты.

### **Содержание программы**

Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Режим питания школьника. Меню. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи правила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.

Практические занятия. Подготовка рабочих мест и инвентаря. Составление меню учащимися с учетом времени года и сбалансированного питания.

Кухня. Оборудование кухни. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды.

Практические занятия. Мытье посуды, уход за инвентарем и помещением.

Гигиена приготовления пищи. Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Содержание в чистоте кухни, кухонного инвентаря, личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (фартук, косынка или поварской колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка.

Практические занятия. Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.

Правила безопасности труда на занятиях. Правила пользования нагревательными приборами (газовыми и электрическими). Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Практические занятия. Выполнение правил безопасности труда во время приготовления пищи. Форма нарезки овощей.

Правила поведения за столом, среди товарищей и в общественных местах. Вежливость, точность, обязательность. Правила поведения в школьной столовой.

Практические занятия. В гостях у этикета.

Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола. Назначение столовых приборов.

Практические занятия. Сервировка стола для детей.

Блюда из черствого хлеба. История хлеба. Цена хлеба. Бережное, уважительное отношение к хлебу. Использование черствого хлеба для приготовления различных блюд.

Практические занятия. Приготовление тартинков с помидорами или томатной пастой и сыром.

Холодные блюда и закуски. Украшения из овощей и яиц.

Практические занятия. Забавные бутерброды.

Салаты. Горячие, холодные, мясные, овощные, фруктовые.

Практические занятия. Винегрет.

Первые блюда. Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Использование отваров (овощных, крупяных, фруктовых) для приготовления супов.

Практические занятия. Приготовление супа из свежих овощей. Рыбный суп.

Изделия из круп. Питательная ценность круп, обработка. Приготовление каш. Изделия из круп (биточки, запеканки, пудинги, крупяные гарниры).

Практические занятия. Приготовление каши гречневой. Крупейник

Овощные блюда и гарниры. Значение блюд и гарниров из овощей, их вкусовые, питательные качества.

Практические занятия. Картофельное пюре. Рагу

Мясные блюда. Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса.

Практические занятия. Приготовление котлетной массы и изделий из нее. Тефтели.

Блюда из птицы. Виды, питательная ценность, хранение и обработка. Оформление вторых блюд.

Практические занятия. Окорочка, запеченные в духовке.

Рыбные блюда. Питательная ценность рыбы. Рыба, рекомендуемая для детского питания. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы, изделия из нее.

Практическая работа. Рыба, запеченная в фольге.

Изделия из яиц. Значение ценности белка, пищевая ценность. Блюда из яиц.

Практические занятия. Омлет.

Молочные блюда, питательные и вкусовые качества. Значение молочных блюд.

Практические занятия. Рисовая каша.

Блюда из творога. Пищевая ценность творога, питательные, кулинарные качества. Блюда из творога (сырники, вареники, запеканки, пудинги).

Практические занятия. Приготовление творожной запеканки.

Макароны. Блюда из макарон

Практические занятия. Макароны по-флотски.

Изделия из теста. Мука. Виды теста (лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, заварное, пряничное, бисквитное).

Практические занятия. Тесто дрожжевое. Хлеб домашний.

Изделия из бездрожжевого теста. Пельменное тесто (пельмени, вареники, ушки, манты).

Практические занятия. Вареники с картошкой.

Изделия из теста. Бисквитное тесто.

Практические занятия. Шарлотка с яблоками.

Изделия из слоеного теста, виды слоеного теста (рубленое, венское, готовое замороженное)

Практические занятия. Слоеные конвертики с джемом.

Сладкие блюда и напитки. Значение и вкусовые качества. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компот, кисель, мусс).

Практические занятия. Приготовление киселя.

Экскурсия на предприятие пищевой промышленности. Знакомство с предприятием общественного питания, с оборудованием, техникой, с технологическим процессом обработки продуктов. Встреча с передовиками производства.

Итоговое занятие. Демонстрация учащимися умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на быструю и правильную нарезку овощей, викторина по теме «Кулинария».

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ППБ,	1
2.	Понятие о рациональном питании.	1
3.	Кухня. Оборудование кухни. Уход за кухонной посудой.	1
4.	Гигиена приготовления пищи. Хранение и обработка продуктов.	1
5.	Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.	1
6.	Правила поведения за столом. В гостях у этикета. Сервировка стола.	1
7.	Правила обращения с режущими предметами Форма нарезки овощей. Практическая работа “Нарезка овощей”	2
8.	Приготовление тортинок с помидорами	2
9.	Блюда из черствого хлеба.	1
10.	Забавные бутерброды. Приготовление закрытых бутербродов	2
11.	Холодные блюда и закуски. Салаты. Виды салатов.	1
12.	Винегрет. Приготовление винегрета	2
13.	Оливье. Приготовление оливье.	2
14.	Первые блюда. Особенности приготовления.	1
15.	Борщ. Основные ингредиенты. Приготовление борща	2
16.	Рыбный суп. Состав. Приготовление.	2

17.	Изделия из круп. Каша гречневая.	2
18.	Крупейник	2

19.	Овощные блюда и гарниры.	1
20.	Картофельное пюре.	2
21.	Овощное рагу	2
22.	Мясные блюда.	1
23.	Изделия из рубленого мяса. Приготовление котлеты.	2
24.	Тефтели.	2
25.	Блюда из птицы.	1
26.	Окорочка, запеченные в духовке.	2
27.	Рыбные блюда.	1
28.	Рыба жаренная основным способом.	2
29.	Блюда из яиц. Омлет. Приготовление омлета	2
30.	Молочные блюда.	1
31.	Рисовая каша.	2
32.	Блюда из творога.	1
33.	Творожная запеканка.	2
34.	Макаронны, блюда из макарон.	1
35.	Макаронны по-флотски.	2
36.	Изделия из теста. Тесто дрожжевое. Ватрушка.	2
37.	Изделия из бездрожжевого теста. Пирожки.	2
38.	Вареники с картошкой.	2
39.	Бисквитное тесто. Шарлотка.	2
40.	Слоеное тесто. Слойки с джемом.	2
41.	Сладкие блюда и напитки. Кисель из ягод.	2
42	Итоговое занятие по теме «Кулинария»	2

Список литературы:

1. Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. Нижний Новгород: «Фидес»-2002 г.
2. Альтмайер М.И.Игрушки из картона. М.:»Ниоло-Пресс»-2012 г.

3. Вакса О. Все, что должны знать мальчишки. М.: «Издательство АСТ»- 2000 г.
1. Васина Н. Бумажная симфония. М.: Айрис-Пресс-2012 г.
2. Воронкова В.В. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 247 с.
6. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: (программно-методические материалы), под редакцией И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2007. – 239 с.
7. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. Программа по обслуживающему труду для детей с умственной отсталостью. 6-9 классы. – М.: АРКТИ, 2009. – 72с.
8. Герань. И. Удивительные животные. М.: Мир-1998 г.
9. Голубев. В.Б. Мир комнатных растений., М.: ООО «Издательство Астрель»-2006 г.
10. Ермакова В.И. Основы кулинарии. М.: Просвещение-2003-192 с. 11. Зацепин В., Цимбалюк В. Мы и наша семья. М.: Молодая гвардия- 1993-361 с.
12. Колесова В.В. Домострой. М.: Советская Россия-1990 г. 13. Лабзина А., Васильченко Е. Обслуживающий труд. М.: Просвещение- 1998 г.
14. Ляховская Л.П. О кулинарии. М.: Экономика-1998 г.
15. Михайлов В.С. Семейная кулинария. М.: Советский спорт-1989 г.
16. Орлова Е.А. Декупаж. М.: Рипол-классик-2001 г.
17. Орлова Л. Семья, дом, квартира. М.: Знание, 1991 г.
18. Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. Красноярское книжное издательство-1998 г. 19. Снегирева А. Энциклопедия для девочек, М.: «Издательство АСТ», 2000 г.



