

Управление образования Администрации Николаевского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Центр детского(юношеского) технического творчества (МБОУ ДОД ЦДЮТТ)  
г. Николаевск-на-Амуре Хабаровского края

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 03.09.2024



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ШКОЛА КУЛИНАРНОГО МАСТЕРСТВА»**

**Базовый уровень**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся 7- 17 лет  
Срок реализации : 2 года  
Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Карташова Алена Владимировна

г. Николаевск – на – Амуре  
2024 г

### **Пояснительная записка.**

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

В среднем подростковом возрасте учащиеся с удовольствием посещают различные факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью пользуются объединения по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

- Федеральный закон от 20 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 131 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы от 29.12.2020 г. № 1282;
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ № 383 П от 26.09.2019 г. об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае;
- Муниципальная программа "Развитие воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Николаевского муниципального района Хабаровского края" от 14.09.2021 №873-па;

#### **Устав образовательной организации,**

Положение о дополнительной общеразвивающей программе образовательной организации

ДООП имеет социально-гуманитарную направленность и предусматривает знакомство детей с кулинарией, как видом искусства, где можно попробовать научиться готовить, и самим создавать кулинарные шедевры.

**Актуальность программы «Школа кулинарного мастерства»** в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важным этапом на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

#### **Цель программы:**

- Формирование навыков учащихся по самостоятельному приготовлению и оформлению блюд через знакомство с основами кулинарии

### **Задачи программы:**

- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
- развить практические умения в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике;
- развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
- ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;
- воспитать уважение к своему здоровью и труду;
- развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе.

Программа способствует формированию представления о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в объединении способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое. Программа рассчитана на 432 часа учебного времени, 1 и 2 год обучения по 216 часов, предполагает сочетание теоретических и практических знаний, практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы.

В группу рекомендуется записывать не более 15 девочек и мальчиков 7-18 лет.

Занятия целесообразно проводить - 1 год обучения по 2 часа 3 дня в неделю, 2 год обучения по 3 часа 2 раза в неделю, с обязательным перерывом по 5—10 мин. Длительность занятий определяется спецификой работы — приготовлением пищи.

Наиболее характерна следующая 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 и снятие пробы (дегустация), заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

Руководитель объединения составляет перспективный план работы с учетом местных условий, возможностей и национальных традиций. Необходимо включить в план практические работы по приготовлению национальных блюд.

Большое внимание на занятиях должно уделяться экономному ведению домашнего хозяйства, бережному отношению к продуктам питания, особенно к хлебу. В план работы следует включать темы бесед о рациональном питании, об использовании остатков хлеба в кулинарии, работы по приготовлению блюд из черствого хлеба.

Для наилучшей организации работы объединения группу делят на три бригады, по пять человек в каждой, во главе с бригадиром. Бригадиры, получая задание от руководителя, распределяют работу внутри бригады, следят за правильностью ее выполнения. Педагог контролирует бригадиров, проверяя, чтобы все были заняты работой.

Дежурят дети по бригадам. Дежурная бригада приходит на занятия за 10—15 мин до начала и подготавливает кабинет: расставляет инвентарь на рабочие места каждой бригады, распределяет продукты. Дежурные следят за тем, чтобы в конце занятия ребята привели в

порядок свои рабочие места, вымыли и убрали инвентарь, выносят мусор, производят влажную уборку помещения.

### **По окончании прохождения программы учащиеся должны знать:**

- о культуре труда;
- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы при кулинарных работах;
- виды и кулинарные свойства продуктов;
- способы приготовления пищи и оформления блюд;
- виды национальных блюд;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- о лечебных свойствах продуктов;
- об особенностях различных диет;
- об этапах выполнения проекта.

### **Должны уметь:**

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;
- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- выполнять сервировку стола; украшать готовое блюдо;
- составлять меню, согласно калорийности продуктов;
- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюд;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- готовить диетические блюда;
- рассчитать калорийность блюда;
- рационально использовать знания о здоровой пище;
- планировать проектную деятельность;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни;
- готовить изделия из теста;
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;
- правильно вести себя за столом.

Объединение организуется в оборудованном кабинете кулинарии, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, кабинет должен быть светлым, сухим с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией.

Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкафами, разделочными столами.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Образовательные (предметные)**

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания
- предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи
- составлять разнообразное меню
- самостоятельно готовить различные блюда
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни;

### Метапредметные

- умение самостоятельно найти информацию в Интернете
- умение выполнить практическое задание по самостоятельно выстроенному алгоритму

### Личностные

- умение взаимодействовать со сверстниками
- навыки коллективизма, самостоятельности

### Обучающиеся будут уметь:

- предполагает мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду
- пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- определять качество продуктов;
- накрывать стол с учетом различного меню
- резать ножом бутерброды и продукты для них
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой
- отваривать макаронные изделия
- варить кашу на воде и на молоке
- отваривать картофель и готовить пюре
- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных пр)
- готовить национальные изделия из теста
- организовать праздничный стол соответственный данному празднику
- составить праздничную программу
- готовить татарские национальные блюда

### Обучающиеся будут знать:

- о культуре труда;
  - пищевой ценности продуктов;
  - правила санитарии, гигиены, безопасной работы при кулинарных работах
  - виды и кулинарные свойства продуктов;
  - способы приготовления пищи и оформления блюд;
  - виды национальных блюд;
  - о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
  - об основах рационального питания;
  - о физиологии питания;
  - о лечебных свойствах продуктов;
- об особенностях различных диет;

## Тематическое планирование учебного материала и содержания обучения по предметам

### Учебный план 1 год обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
2	История возникновения кулинарии.	6	2	4

3	Основы здорового образа жизни. Санитария и гигиена. Основы рационального питания.	6	2	4
4	Оборудование кухни. Техника безопасности.	12	6	6
5	Способы обработки пищевых продуктов. Витамины.	12	6	6
6	Праздник «Благодарим тебя, осень, за щедрые твои дары»	6	2	4
<b>7</b>	<b>Раздел 2. Салаты</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
8	Салат «Фруктовая радость»			2
9	Салат «Осенний»			2
10	Салат из моркови			2
11	Салат «Красная шапочка»			2
12	Салат «Сырный»			2
13	Салат «Сытный»			2
14	Салат «Королевский»			2
15	Салат «Крабовый»			2
16	Слоёный салат			2
17	Салат «Весенний»			2
18	Томатики - Зубатики			2
<b>19</b>	<b>Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
20	Бутерброд «Божья коровка»			2
21	Горячие бутерброды			2
22	Ленивые хачапури			2
23	Домашняя пицца			2
<b>24</b>	<b>Раздел 4. Сладкая выпечка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
25	Гренки сладкие			2
26	«Рафаэлло» из творога			2
27	Простые творожные кексы			2
28	Пирожное «Картошка»			2
29	Торт «Полосатик»			2
30	Блинные булочки			2
31	Оладьи в духовке			2
32	Шоколадные маффины			2
33	Банановое печенье			2
34	Кокосовое печенье			2
35	Слойки с сыром			2
36	Слойки с мармеладом			2
37	Слойки с яблоком			2
38	Королевское печенье			2
39	Сырники в духовке			2
<b>40</b>	<b>Раздел 5. Холодные и горячие закуски</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
41	Закуска «Рафаэлло»			2
42	Рулет с творогом и огурцом			2
43	Рулет с Крабовыми палочками			2
44	Гренки сырные			2
45	Шампиньоны фаршированные			2
46	Мини-пицца			2
47	Отбивные куриные			2

48	Сушки фаршированные			2
<b>49</b>	<b>Раздел 6. Приготовление первых блюд.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
50	Борщ с капустой и картофелем			2
51	Щи из свежей капусты с картофелем			2
52	Рассольник Ленинградский			2
53	Суп картофельный с крупой			2
54	Суп картофельный с мясными фрикадельками			2
55	Суп -лапша домашняя			2
<b>56</b>	<b>Раздел 7. Приготовление вторых блюд.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
57	Картофельное пюре			2
58	Капуста тушеная			2
59	Рагу из овощей			2
60	Картофель, жаренный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками			2
61	Зразы картофельные			2
62	Оладьи из кабачков			2
63	Картофельные оладьи со свежей капустой			2
<b>64</b>	<b>Раздел 8. Технология приготовления песочного теста и изделия из него.</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
65	Печенье «Детская забава»			2
66	Печенье «Глаголики»			2
67	Печенье «Мозаика»			2
68	Печенье «Ракушки»			2
69	Печенье «Колечки»			2
<b>70</b>	<b>Раздел 9. Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него.</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
71	Пончики			2
72	Пирожки с повидлом			2
73	Чебуреки			2
74	Ватрушки с джемом			2
75	Расстегаи с мясом			2
<b>76</b>	<b>Праздник «Масленица» История возникновения блинов. Приготовление блинов.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>77</b>	<b>Раздел 10. Разновидности напитков. Приготовление напитков.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
78	Чай, кофе, какао с молоком			2
79	Напитки фруктовые			2
<b>80</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
81	Всего часов	216	62	154

## Содержание программы первого года обучения:

**1. История возникновения кулинарии.** Этапы возникновения кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. (6 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление горячих напитков. Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.

**2. Основы здорового образа жизни. Основы рационального питания** Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. (6 ч.)

*Практическая работа.* Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья» (заполнение анкеты).

**3. Оборудование кухни. Техника безопасности.** Характеристика оборудования кухни. Санитарные требования к кухне. (12 ч.)

*Практическая работа.* Уметь применять технику безопасности на кухне. Учиться соблюдать санитариию на пищеблоке.

**4. Способы обработки пищевых продуктов. Витамины.** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. (9 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление паровых блюд. Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет. Приготовление салатов разных народов. Перечень блюд: салат «Русский», «Белорусский», «Украинский» (морковь, яблоки, свекла), «Итальянский» (цукини, морковь), «Болгарский» (помидоры, огурцы, перец), из сыра по-французски, из овощей по-гречески. (12 ч.)

**5. Подготовка и проведения праздника «Благодарим тебя осень за щедрые твои дары» (6ч.)**

**6. Салаты.** Характеристика салатов. Правильность нарезки овощей. Определять сочетание продуктов. Уметь приготовить заправку для салатов. Правильная подача салата. Уметь правильно подобрать блюдо для подачи салата. (26 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление салатов: «Фруктовая радость», Осенний, салат моркови, «Красная шапочка», «Сырный», «Сытный», «Королевский», «Крабовый», «Слоёный», «Весенний», «Томатики - зубатики».

**7. Бутерброды и несладкая выпечка.** Уметь, правильно подготавливать продукты для бутербродов. Различать бутерброды горячие и холодные. Научиться готовить несладкую выпечку. Уметь правильно нарезать продукты для приготовления бутербродов и несладкой выпечки. Правильное оформление блюда. Выбор посуды для подачи. (10 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление бутербродов: «Божья коровка», горячие бутерброды, Приготовление несладкой выпечки: Ленивые хачапури, домашняя пицца.

**8. Сладкая выпечка.** Правильность приготовления выпечки. Выбор теста для выпечки. Уметь приготовить тесто для выпечки. Оформление блюд. Правильный подбор посуды для подачи сладкой выпечки. (34 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление сладкой выпечки: Гренки сладкие, «Рафаэлло из творога», простые творожные кексы, пирожное «Картошка», торт «Полосатик», блинные булочки, оладьи в духовке, «Шоколадные маффины», «Банановое печенье», «Кокосовое печенье», «Слойки с сыром», «Слойки с мармеладом», «Слойки с яблоком», «Королевское печенье», сырники в духовке.

**9. Холодные и горячие закуски.** Уметь правильно нарезать продукты для закусок. Правильная подача закусок. Выбор посуды. Подготовка заготовок для холодных и горячих закусок. (20 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление закусок: закуска «Рафаэлло», рулет с творогом и огурцом, Рулет с крабовыми палочками, Гренки сырные, Шампиньоны фаршированные, мини-пицца, отбивные куриные, сушка фаршированная.

**10. Приготовление первых блюд.** Знакомство с технологией приготовления супов с макаронными изделиями, щей и борща. (18ч)



*Практическая работа.* Приготовление супов: Борщ с капустой и картофелем, Щи из свежей капусты, Рассольник Ленинградский, Суп картофельный с крупой, Суп картофельный с мясными фрикадельками, Суп-лапша домашняя.

**11. Приготовление вторых блюд из круп и бобовых.** Знакомство с видами каш и технологией их приготовления. (20ч.)

*Практическая работа.* Приготовление вторых блюд: Пюре картофельное, Капуста тушенная, Рагу из овощей, Картофель, жаренный брусочками, кубиками, дольками или ломтиками. Зразы картофельные, Картофельные оладьи со свежей капустой.

**12. Технология приготовления песочного теста и изделий из него.** Беседа о печенье и тортах. Правила техники безопасности при работе с электропечью. Знакомство с технологией приготовления песочного теста. (16 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление изделий из песочного теста: печенье «Детская забава», печенье «Глаголики», печенье «Мозаика», печенье «Ракушки», Печенье «Колечки».

**13. Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него.** Знакомство с технологией приготовления дрожжевого теста, выпечки, разнообразных изделий. (16 ч.)

*Практическая работа.* Приготовление теста и выпечка изделий: Пончики, Пирожки с повидлом, Чебуреки, Ватрушки с джемом, Расстегаи с мясом.

**14. Подготовка и проведения праздника «Масленица».** История возникновения, приготовления блинов, театрализованное представление с чаепитием. (4ч.)

История праздника Масленица. Блины появились так давно, что никто не помнит, когда. Они были ритуальным блюдом еще у языческих славянских народов. Это символ солнца и жертвоприношение могущественным идолам. Но самая главная их роль — это угощение на Масленицу, веселый праздник восточных славян. Масленица с ее блинами - это встреча солнца и весны, прощание с зимой. Обобщить, систематизировать знания и умения по технологии приготовления блинов.

**15. Разновидность и приготовления напитков (6 ч.)**

*Практическая работа.* Приготовление горячих и холодных напитков: Чай, кофе, какао с молоком, Напитки фруктовые.

**16. Итоговое занятие Пресс-конференция «Праздничные угощения» (проект). (4 ч)**

На одно солнце глядим, да не одно едим". Эта пословица говорит, конечно, больше о социальных, классовых различиях в питании, но также отчасти и об индивидуальных. А вот пословица "что ни изба, то своястряпня" явно относится к утверждению, что и вкусы людей, и их умение готовить пищу, в конечном счете сугубо индивидуальны и не могут во всем совпадать. Еще более и определеннее подчеркивает индивидуальную избирательность пищи, индивидуальный вкус следующая пословица: "Не тещь меня тем, чего я не ем". Именно на это следует ориентироваться при составлении своих собственных меню, а не на модные шарлатанские теории питания.

*Практическая работа:* Изготовление блюд, сервировка стола. Презентация своего блюда для гостей и участников.

## 2-ой год обучения

### Ожидаемые результаты второго года обучения

#### Обучающиеся получают знания о:

- значении питания;
- правилах безопасной работы режущими инструментами;
- правилах сервировки стола;
- правилах мытья посуды и уборки помещения;
- способах выбора доброкачественных продуктов;
- способах хранения продуктов и готовой пищи;
- правилах составления рецепта блюда;
- значении первых, вторых блюд;
- правилах безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи;
- способах приготовления изделий из теста;
- названиях и рецептах национальных блюд;

#### Учащиеся приобретут умения:

- прочесть рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
- строго соблюдать правила безопасности работы с режущими инструментами;
- составить рецепт блюда;
- вымыть, вычистить посуду;
- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, миксером;
- приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
- приготовить пресное тесто и изделие из него;
- шинковать морковь, петрушку, укроп;
- приготовить одно национальное блюдо.

### Учебный план 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Содержание программы, расписание занятий. Техника безопасности на занятиях	2	2	
2	<b>Закуски</b> Винегрет (с зеленым горошком). Запись рецептов	<b>24</b> 6	<b>6</b> 2	<b>18</b> 4
2.1	Салат из овощей с морской капустой.	6	1	5
2.2	Салат из вареных овощей с зеленым горошком.	6	1	5
2.3	Проектная деятельность: «Этот вкусный бутерброд»	6	2	4
3	<b>Блюда из круп, яиц и молока</b> Кукурузная каша на молоке.	<b>36</b> 6	<b>9</b> 2	<b>27</b> 4
3.1	Каша «Дружба».	6	2	4
3.2	Омлет с колбасой. Запись рецептов.	6	2	4
3.3	Плов с морковью, курагой и изюмом.	6	2	5
3.4	Пудинг рисовый.	6	1	5
3.5	Кисель.	6	1	5
4	<b>Изделия из теста.</b> Блины с овощной начинкой.	<b>24</b> 6	<b>8</b> 2	<b>16</b> 4

4.1	Печенье домашнее.	6	2	4
4.2	Домашний пирог с повидлом.	6	2	4
4.3.	Вафли со сгущенкой.	6	2	4
5	<b>Консервирование овощей</b> Заготовка впрок овощей и их хранение.	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>
5.1	Консервирование овощей.	6	2	4
5.2	Замораживание овощей (свекла, морковь, перец).	2	1	2
5.3	Заправка для борща.	4		3
5.4	Лечо.	6	1	5
5.5	Мусс из замороженных ягод. Запись рецептов.	6	1	5
6.	<b>Первые блюда</b> Овощное рагу.	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
6.1.	Рассольник.	4	1	2
6.2	Суп картофельный с бобовыми.	2	1	2
6.3	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	3	1	2
6.4	Щи с квашенной капустой на мясном бульоне.	3	1	2
6.5	Борщ.	3	1	2
7.	<b>Вторые блюда</b> Капуста, тушенная с мясом.	<b>76</b>	<b>34</b>	<b>42</b>
7.1.	Тефтели.	6	2	4
7.2	Котлеты.	6	2	4
7.3	Пюре картофельное с подливом и колбасой.	6	2	4
7.4	Пельмени домашние.	6	2	4
7.5	Блюда национальной кухни	36	16	20
7.6	Проект	10	8	2
7.7	Итоговое занятие	3	3	
8	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>76</b>	<b>140</b>

### Содержание программы

**1 Вводное занятие.** Содержание программы, расписание занятий. Техника безопасности на занятиях

**2 Закуски.** Виды закусок.

*Практическая работа.* Винегрет (с зеленым горошком). Запись рецептов. Салат из овощей с морской капустой. Салат из вареных овощей с зеленым горошком. Проектная деятельность: «Этот вкусный бутерброд»

**3 Блюда из круп, яиц и молока.** Виды круп. Способы приготовления.

*Практическая работа* Кукурузная каша на молоке. Каша «Дружба». Омлет с колбасой. Плов с морковью, курагой и изюмом. Пудинг рисовый. Кисель.

**4 Изделия из теста.** Виды теста. Способы приготовления.

*Практическая работа:* Блины с овощной начинкой. Печенье домашнее. Домашний пирог с повидлом. Вафли со сгущенкой.

**5 Консервирование овощей** Способы консервирования овощей и фруктов, ягод. Замораживание овощей (свекла, морковь, перец).

*Практическая работа.* Заготовка впрок овощей и их хранение. Заправка для борща. Лечо. Мусс из замороженных ягод. Запись рецептов.

**6 Первые блюда.** Виды супов.

*Практическая работа* Овощное рагу. Рассольник. Суп картофельный с бобовыми. Суп картофельный с клецками на курином бульоне. Щи с квашенной капустой на мясном бульоне. Борщ.

## **7. Вторые блюда** Способы приготовления вторых блюд.

*Практическая работа:* Капуста, тушенная с мясом. Тефтели. Котлеты. Пюре картофельное с подливом и колбасой. Пельмени домашние. Блюда национальной кухни.

## **8 Проект.** Этапы выполнения проекта

*Практическая работа:* Изготовления изделия

### **Методическое обеспечение**

Работа объединения связана с использованием нагревательных приборов (электрических плит), режущих инструментов, с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ребят с помещением, его оборудованием инструктирует, как нужно обращаться с нагревательными приборами и режущими инструментами. На последующих занятиях он напоминает правила безопасности работы, которые необходимо соблюдать в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и безопасности труда рекомендуется вывесить на видном месте в учебной кухне.

Дети приносят продукты, из дома. Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося. Это дает возможность снимать пробу (дегустировать), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. В крайнем случае одну порцию готовит бригада или вся группа. Нормы продуктов указаны в инструкционных картах приготовления блюд.

Обязательное условие занятий - соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи - наличие спецодежды: фартука и косынки для девочек, фартука и колпака для мальчиков, а также сменной обуви. Руководитель объединения должен строго следить за соблюдением учащимися правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Продукты питания для занятия приобретать чисто-экологические, при покупке обращая внимания на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта. В основном использовать продукты, выращенные на школьных грядках самими учащимися, на экологической почве без добавления вредных для здоровья человека примесей, добавок.

Кроме того, товары имеют этикетки и ярлыки - средства маркировки, содержащие следующую информацию: наименование изделия, его описание, название и адрес изготовителя и др. Учащимся можно показать коробку, обклеенную чистой бумагой, и спросить их: купите ли вы товар в такой упаковке, увидев его на полке магазина? 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 использовать товар и чтобы из нескольких товаров одного наименования выбрать именно тот, который нужен. Всю информацию на упаковке 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.

Особое внимание следует обращать на информацию, содержащуюся на упаковке продовольственных товаров, особенно импортных. На упаковке большинства продуктов питания стоят трех- и четырехзначные коды. Они означают разрешенные к применению пищевые добавки. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок.

Применение пищевых добавок – это часть современной технологии производства продуктов питания. В основном они применяются для того, чтобы улучшить питательные

свойства продукта, обеспечить его лучшую сохранность и улучшить внешний вид.

Пищевых добавок, запрещенных к применению в пищевой промышленности РФ, всего три: Е 121 – Цитрусовый красный – краситель; Е 123 – Амарант – краситель; Е 240 – Формальдегид – консервант.

Школьники приходят к выводу, что покупка, совершенная разумно, без спешки, может удовлетворить потребность и сэкономить средства.

В целях воспитания самостоятельности рекомендуется в каникулярное время проводить дни открытых дверей объединения. В эти дни инициатива передается детям. Педагог лишь распределяет обязанности среди детей, закрепляет за ними определенные участки работы и в дальнейшем фактически является наблюдателем, контролируя и направляя работу ребят. Учащиеся показывают гостям оформление готовых блюд, рассказывают о правилах сервировки и поведения за столом, дают советы по приготовлению различных блюд, проводят викторину, угощают победителей чаем. Для подготовки к приему гостей дежурная бригада приходит на час раньше.

Цель данного мероприятия заключается также в том, чтобы познакомить широкий круг ребят с работой объединения, привить им интерес к культуре быта, показать, как готовятся и оформляются некоторые блюда

### **Этапы и формы аттестации**

Наблюдение, опрос и анкетирование позволяют определить результативность освоения программы, учитывая сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки. В ходе реализации программы практикуются и другие формы работы:

- выполнение заданий, тестов;
- демонстрация практических и теоретических знаний и умений на занятиях;
- индивидуальные беседы, дискуссия;
- выполнение практических и творческих работ.

### **Контрольно-диагностический материал**

Для проверки эффективности и качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются различные виды контроля и формы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

- 1) текущий контроль проводится в начале и в течение всего обучения. Ведется для выявления у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков;
- 2) промежуточная аттестация проводится в середине каждого года обучения. Позволяет оценить степень освоения программы на данном этапе;
- 3) аттестация по завершению реализации программы проводится в конце обучения и позволяет оценить результативность освоения программы

### Список использованной литературы

1. В. Д. Симоненко, Технология. Обслуживающий труд, М, 2009 г.
2. Национальные кухни наших народов.-М.:Центрполиграф, 1997
3. Национальная и зарубежная кухня. Похлебкин В.В
4. Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996
5. Татарские национальные блюда Гаврилов В.
6. Здоровое питание. Жукова В. Н.
7. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
8. Выпечка домашнего приготовления. Велхина Н. Н.
9. Т. Воробьева, Блюда из мяса и птицы, Москва, Издательство Эксмо, 2004
10. Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991

### Интернет в помощь учителю

Дополнительную информацию по методике преподавания предмета можно получить, используя поисковые системы Интернет:

Alta Vista (<http://www.altavista.digital.com>);

Excite (<http://www.excite.com>);

Google (<http://www.google.com>);

HotBot (<http://www.hotbot.com>);

Lycos (<http://www.lycos.com>);

Open Text (<http://search.opentext.com>);

Rambler (<http://www.rambler.ru>);

Yandex (<http://www.yandex.ru>).

### Общеобразовательные ресурсы

<http://www.alledu.ru> - Каталог «Все образование Интернета».  
<http://www.1september.ru/ru/index.htm> - Объединение педагогических изданий "Первое сентября".

<http://www.catalog.alledu.ru/> - Все образование Интернета.

<http://www.teleschool.ru> - Телешкола - это образовательное учреждение нового типа, созданное при поддержке Министерства образования РФ.

<http://www.curator.ru> - Сайт посвящен применению Интернет-технологий в образовании.

<http://www.ucheba.com> - Информация учебно-методического плана: учебные планы и программы, программы, сопровождаемые учебно-методическими документами; образовательные стандарты и документы, которые публикует Минобразования России.

<http://www.websib.ru/noos/it/kons.htm> - Дистанционные консультации по общеобразовательным предметам.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.

[http://umka.noonet.ru/met\\_raz.php](http://umka.noonet.ru/met_raz.php) - Методическая копилка.

<http://www.vestnik.edu.ru> - Сайт электронного журнала «Вестник образования»

<http://rusolymp.ru/> - Всероссийская олимпиада школьников

<http://www.prosv.ru> - Издательство "«Просвещение»".

<http://www.naukaran.ru> - Издательство "Наука".

<http://www.piter.com> - Издательство "Питер".

## Дидактическое обеспечение

- плакаты «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.
- таблица «Примерная потребность подростков в калориях»;
- схемы приготовления блюд;
- фото и репродукции художественных натюрмортов (разделы «Национальная кухня», «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»)
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
- игровой материал;
- наглядный иллюстративный материал;
- библиотечка «Юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии.



календарно  
тематический



календарно-темат  
планический план 1год.