

**Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа № 46 имени первого главного конструктора  
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»  
Структурное подразделение центр дополнительного образования и профессиональной  
подготовки «Мой выбор»**

**Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
педагогов дополнительного  
образования  
Протокол №1  
От «28» августа 2020г.**



**УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Школа №46»  
Л.А. Чубенко  
«01» сентября 2020г.  
Приказ №123-од от 01.09.2020г.  
Программа принята к использованию  
На основании решения  
Педагогического Совета  
Протокол №1 о 31.08.2020г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Я - кулинар»**

**Возраст обучающихся: 11- 15 лет  
Срок реализации: 2 года**

**Автор:  
Калмыкова Светлана Ивановна  
педагог дополнительного образования**

**г. Тольятти, 2020 г.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
Введение .....	3
Направленность программы .....	3
Актуальность .....	3
Педагогическая целесообразность программы и ее новизна .....	3
Принципы построения программы .....	4
Цель и задачи .....	4
Отличительные особенности общеобразовательной программы.....	6
2. Учебно-тематический план .....	8
3. Содержание программы .....	11
4. Методическое обеспечение программы .....	18
5. Список литературы .....	20
6. Приложение. Календарно-тематический план .....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Ведение**

Кулинарное искусство вечно. Ведь пища для человека — это не только источник энергии и питательных веществ, но и огромного вкусового удовольствия, и человек, который может придать пище восхитительный вкус, аромат и вид, всегда будет пользоваться большим спросом на свои услуги. Кулинары были и остаются настоящими творцами, причем творцами, несущими серьезную ответственность за то, что они делают. Профессии общественного питания входят в десятку самых востребованных профессий.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Я – кулинар» позволяет обучающимся получить представление об искусстве кулинарии, как о сфере профессиональной деятельности.

Программа включает образовательные составляющие по овладению азами кулинарного искусства, исследовательской деятельности, основам здорового образа жизни.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – социально-педагогическая.

Данная программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 );

5. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);

6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

### **Актуальность**

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека.

Изучение основ здорового образа жизни и рационального, сбалансированного питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у обучающихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Культура питания, к разным элементам которой, обучающийся приобщается по мере своего развития, оказывает на него комплексное воздействие:

- играет важную социальную роль, содействуя социализации детей и подростков, приобретению опыта хозяйственной деятельности в семье и других коллективах, подготовке к этой важной составляющей части их будущей взрослой жизни;

- способствует обеспечению здоровья ребенка: без здорового, полноценного и разумно организованного питания невозможно добиться гармоничного физического и умственного развития детей;

- содействует развитию нравственных и эстетических качеств детей. Приготовление и потребление пищи исторически являлось составной частью различных обрядов и ритуалов, которые формировали связанные с национальной культурой ориентации и установки, а также способствовали выработке присущего ей понимания красоты и гармонии.

Программа способствует формированию представления о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда.

**Новизна** программы заключается в ее модульном содержании. Программа включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность. Каждому обучающемуся можно начать обучение с любого модуля, это дает возможность самостоятельно для себя обозначить «зону ближайшего развития».

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Данная программа связана с необходимостью освоения детьми современного подхода к рациональному и здоровому натуральному питанию. Сегодня это – важнейшая составная часть формирования в российском обществе здорового образа жизни.

В настоящее время средствами массовой информации зачастую навязываются стереотипы питания, которые далеко не всегда отвечают критериям здоровой, полезной пищи.

Еда и напитки, предлагаемые различными «фаст-фудами», сладости, жевательные резинки и другие продукты, благодаря навязчивой и агрессивной рекламе, не могут не оказывать влияния на подростков. Можно говорить об опасности возникновения у них ещё одного вида зависимого поведения – поведения в сфере питания, при котором усваивается легкомысленное, поверхностное отношение к пище, ориентированное на следование тому, что «модно», «стильно», а не тому, что действительно полезно и необходимо.

Негативные последствия такого поведения для будущей взрослой, в первую очередь, семейной жизни, ни в коем случае нельзя недооценивать.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают знания, умения и навыки, которые позволят им сделать «открытие» себя в специальности, что способствует не только ранней профориентации, но и дает возможность использовать полученные знания и умения в своей жизни, адаптироваться в новых социально-экономических условиях.

**Цель программы:** формирование творческих способностей обучающихся через приобщение к основам культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие*

- Предоставить обучающимся возможность реализовать свой интерес в области кулинарии.
- Сформировать знания о рациональном и сбалансированном питании как важной составляющей здорового образа жизни.
- Обеспечить получение практического опыта по приготовлению кулинарных блюд изделий.
- Сформировать мотивацию к занятиям кулинарным делом.

##### *Развивающие*

- Развить интерес к познавательной деятельности.
- Способствовать развитию творческих способностей обучающихся.
- Способствовать развитию самосознания обучающихся, навыков самоорганизации, самоанализа и самооценки.
- Развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе, в команде, уметь жить в коллективе.

##### *Воспитательные*

- Углубить знания о значении правильного питания для здоровья человека, о здоровом образе жизни.
- Воспитывать аккуратность, трудолюбие, доброжелательное отношение друг к другу.

- Сформировать положительную «Я» концепцию: умение аргументировать свою позицию, адаптироваться к новым условиям.

Дополнительная общеобразовательная программа «Я - кулинар» состоит из 4 модулей:

Модуль 1. «Правильное и здоровое питание»: знакомит детей с историей кулинарии, основными понятиями, правильным выбором продуктов, о пищевой ценности и сохранении витаминов наиболее часто употребляемых овощей в питании человека, о первичной обработке и нарезке овощей, об основных способах тепловой обработки овощей и их декоративных свойствах, о сроках и условиях хранения овощей и полуфабрикатов из них. Обучающиеся узнают о мучных изделиях, об экономном и рациональном использовании продуктов, о горячих напитках и их классификации, об их тонизирующих свойствах, сервировке чайного стола.

Модуль 2. «Занимательная кулинария».

Реализация данного модуля предполагает изучение блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, из яиц, из творога, их первичной обработки, требований к качеству блюд, о значении этих изделий в питании человека.

Обучающиеся узнают о правилах безопасности при эксплуатации механического и теплового оборудования; о способах приготовления, об эстетических требованиях к оформлению блюд, сервировке стола; о правилах поведения за столом; элементах праздника за столом. А также научатся готовить несложные блюда.

Содержание и материалы первого и второго модулей программы дополнительного образования соответствуют «ознакомительному уровню сложности»

Модуль 3. «Неотъемлемая часть рациона питания» сформирует специальные знания по предмету, позволяющие готовить технологически правильно блюда и развивает практические умения и навыки.

Модуль 4. «Маленькие истории великой кулинарии».

Осуществление обучения по данному модулю дает обучающимся возможность познакомиться с широким ассортиментом блюд из вязких каш и технологии приготовления этих блюд, об ассортименте блюд из мяса, о пищевой ценности мяса, первичной обработке мяса, правилах нарезки мяса и подготовке полуфабрикатов из неё, о технологии приготовления мяса в отварном и тушёном виде, правилах подачи к столу. Обучающиеся изучат значение ингредиентов, входящих в состав заварного и дрожжевого теста и технологии приготовления изделий, разнообразие состава и технологии приготовления сладких холодных и горячих блюд, значение лечебного питания, диетического питания. На практических занятиях применяют полученные знания.

Содержание и материалы первого и второго модулей программы дополнительного образования соответствуют «базовому уровню сложности»

#### **Сроки реализации программы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение двух лет.

Объём программы - 216 часов, 108 часов в год.

#### **Возраст детей**

Программа ориентирована на обучение детей 11-15 лет.

Первый год обучения - 11-12 лет.

Второй год обучения – 13-15 лет.

Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: продолжительность занятий, динамические паузы, сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Обучение осуществляется в разновозрастных группах численностью 14 – 15 человек.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

**Форма обучения** – очная.

#### **Формы организации деятельности.**

Теоретические занятия проводятся полным составом группы учащихся, а практические

занятия (в зависимости от темы программы) индивидуально или по подгруппам.

Данная программа предлагает проведение практических работ с делением группы на подгруппы в количестве не более 5-8 человек, следовательно, группа должна быть не более 16 человек.

Для проведения практических работ СП «Мой выбор» имеет специально оборудованную кулинарную лабораторию.

На практических занятиях у обучающихся формируются навыки при работе с ножом, с оборудованием, определение ассортимента продуктов, сырья и их качества. В конце практических занятий делается анализ, выявляются ошибки, причины и методы их устранения.

Практические занятия начинаются с инструктажа по технике безопасности. Во время практического занятия все учащиеся обеспечиваются спецодеждой: фартуком и косынкой.

Продукты обучающиеся приобретают самостоятельно из расчета приготовления на количество человек в подгруппе.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (3 часа в неделю) в соответствии с нормами СанПиН. Длительность учебного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Учебный план распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

#### **Календарный учебный график**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
Начало учебного года	01.09.	01.09.
Продолжительность учебного года	34 недели (2 недели комплектование групп)	36 недель
Учебная нагрузка	3 часа в неделю	3 часа в неделю
Продолжительность занятия	40 мин.	40 мин.
Режим занятий	В соответствии с расписанием	
Входной (стартовый контроль)	4 сентября – 15 сентября	
Промежуточная аттестация	15 декабря – 30 декабря	
Итоговая аттестация	23 апреля – 20 мая	
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы летние	с 1 июня по 31 августа .	
Учебно-тренировочный процесс, краткосрочные программы в рамках летних каникул	до 6 недель, с 1 июня по 31 августа, по временному утвержденному расписанию, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, участия в воспитательных, социально-значимых мероприятиях	

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

Содержание программы «Я – кулинар» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения программы у учащихся формируются общие и специфические умения, способности к познавательной и предметной деятельности, умения, направленные на

совершенствование (оформления блюд), элементарных умений (отбивание, нарезка, взбивание, маринование и т.д.).

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по кулинарии являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные** результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту в оформлении блюд, выделять и обосновывать эстетические признаки;
- оценивать правильность приготовления блюд, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Познавательные**

- выделять информацию из текстов заданную в явной форме;
- высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, приводя факты, взятые из текста,
- проводить анализ собственной деятельности и определять или дополнять последовательность её выполнения под руководством учителя и / или самостоятельно;
- выделять признаки изучаемых объектов на основе сравнения;
- находить закономерности, устанавливать причинно-следственные связи между реальными объектами и явлениями под руководством учителя и / или самостоятельно;
- проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выбранным критериям;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом

### **Коммуникативные**

- слушать собеседника понимать и/ или принимать его точку зрения;
- находить точки соприкосновения различных мнений;
- Приводить аргументы «за» и «против» под руководством учителя при совместных обсуждениях;
- осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (конфликтов «интересов») при выполнении изделия, предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций;
- оценивать высказывания и действия партнера сравнивать их со своими высказываниями и поступками;

- формулировать высказывания, задавать вопросы адекватные ситуации и учебной задачи;
- проявлять инициативу в ситуации общения.

### Критерии оценивания

#### Оценка устного ответа

**Высокий уровень:** ответ полный и правильный на основании изученных теорий, материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, ответ самостоятельный.

**Средний уровень:** ответ полный и правильный на основании изученных теорий, материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две – три несущественные ошибки, исправленные по требованию педагога.

**Низкий уровень:** при ответе обнаружено непонимание обучающимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые он не может исправить при наводящих вопросах, либо отсутствие ответа.

#### Оценка контрольного тестирования:

**Высокий уровень:** ответ полный и правильный, возможна несущественная ошибка.

**Средний уровень:** ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

**Низкий уровень** работа выполнена меньше, чем на половину или содержит несколько существенных ошибок, работа не выполнена.

#### Оценка умений решать задачи:

**Высокий уровень:** в логическом рассуждении и решении ошибок нет, задача решена рациональным способом.

**Средний уровень:** в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок, но задача решена не рациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок.

**Низкий уровень:** имеются существенные ошибки в логическом рассуждении и решении, отсутствие ответа на задание.

#### Формы подведения итогов

Диагностика результатов осуществляется через контроль, оценку и включает в себя проверку усвоения программы и коррекцию, как отдельных процессов, так и результатов деятельности на каждом году обучения.

В процессе реализации программы используются различные виды контроля:

а) входной (стартовый) – в начале обучения: анкетирование, тест.

В результате проведенного контроля определяется уровень развития способностей ребенка, его знания об искусстве кулинарии.

б) текущий – на каждом занятии: оценка качества выполненной работы, оценка системы усвоения приемов и методов работы.

в) промежуточный – по окончании полугодия: выставка работ обучающихся.

г) итоговый – в конце учебного года: отчетная выставка работ обучающихся, зачет.

В результате проведенных видов контроля определяется уровень усвоения программы, навыки, полученные детьми.

В ходе реализации данной программы обучающиеся приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических занятиях. Эти знания выявляются:

- в устных ответах на каждом занятии;
- во время проведения тематических викторин - после прохождения определённой темы;
- обсуждения итогов работы и дегустации приготовленных блюд;
- выступления с докладом и презентацией.

Результатом овладения практическим материалом являются *готовые блюда*, которые приготавливаются и дегустируются почти на каждом занятии.

Кроме того, проводятся **конкурсы:**

- **конкурс украшения холодных блюд и закусок;**
- **праздники-конкурсы «Масленица», «Дары золотой осени».**



В начале работы по программе проводится стартовый мониторинг знаний обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня творческих способностей на основе полученных знаний, умений и развития навыков. Традиционными формами аттестации являются: тестовые задания, конкурсы, соревнования, викторины, кроссворды.

Обучающиеся принимают участие в конкурсах и праздниках в качестве *жюри* и таким образом показывают собственные знания и умения.

В конце учебного года проводится заключительное занятие с викторинами, конкурсами, обсуждением результатов.

На заключительном занятии на компьютерах проводятся *викторины «Кулинарная энциклопедия»* - в различных формах: в виде «круглого стола», диспута, компьютерных презентаций, выставки, театрализованных уроков, чаепития с родителями.

### Учебный план по модулям

№ п/п	Модули	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Правильное и здоровое питание»	108	37	71	Тестирование
2.	«Занимательная кулинария»				Устный опрос
3.	«Неотъемлемая часть рациона питания»	108	35	73	Защита проектных работ
4.	«Маленькие истории великой кулинарии»				Выставка готовых блюд
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	

#### Модуль 1. «Правильное и здоровое питание»

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История искусства кулинарии	3	2	1	Тестирование
2.	Чистота – залог здоровья	6	2	4	Тестирование
3.	Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ	3	1	2	Педагогическое наблюдение, тестирование
4.	Правильный подбор продуктов	6	2	4	Педагогическое наблюдение, тестирование
5.	Овощи – кладезь витаминов	9	2	7	Презентация, тестирование
6.	Овощное разносолъе	9	2	7	Педагогическое наблюдение, тестирование
7.	Супы – важная составная часть обеда	9	2	7	Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>45</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	

#### Содержание программы модуля 1

##### Раздел 1. Введение. «История искусства кулинарии».

Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Основные понятия: кулинария, рецепт, ремесло.

Об истории профессии. Богатство русской кухни. Первая русская книга по кулинарии. Творчество повара. Как достичь мастерства. Искусство гостеприимства.

## **Раздел 2. Чистота - залог здоровья**

Санитарно-гигиенические нормы техники безопасности. Основные понятия: гигиена, спецодежда, маркировка, инструктаж. Оборудование кухни. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые для посуды. Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (фартук, косынка или поварской колпак). Хранение и обработка продуктов. Общие правила приёмов труда. Противопожарная безопасность

Значение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и др.) для организма человека, их содержание в продуктах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ожогах

## **Раздел 3. Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ**

Основные понятия: технологический цикл, технология приготовления, первичная обработка, полуфабрикат, основные виды тепловой обработки: варка и жаренье. Назначение первичной и тепловой обработки продуктов. Правила ведения процесса тепловой обработки. Основные способы: варка, жаренье, тушение, запекание и их разновидности

## **Раздел 4. Правильный подбор продуктов**

Какие продукты необходимо использовать для приготовления блюд, определение качества продуктов, подбор блюд, составление меню согласно возрастным особенностям.

Пищевой рацион; режим питания; правильное питание.

Практика: Мини-сочинение «Рацион и режим питания моей семьи».

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опросы.

## **Раздел 5. Овощи – кладёшь витаминов**

Введение Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Способы обработки овощей с сохранением питательных веществ и витаминов Нарезка овощей, ее значение. Способы нарезки. Их характеристика. Формы нарезки овощей (простая, сложная), их характеристика. Кулинарное назначение и использование различных форм нарезки при приготовлении блюд.

Практика: нарезка клубнеплодов, корнеплодов, луковых, капустных, листовых, томатных

## **Раздел 6. Овощное разносолё**

Основные понятия: пищевая ценность, клетчатка, витамины, бактерицидные вещества, клейстеризация, карамелизация, пигменты - красящие вещества. Значение блюд и гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. Технология приготовления вареных, жареных, овощей. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от кулинарной обработки. Требования к качеству и оформлению блюд. Соусы, используемые с овощами

Мало употребляемые овощи: тыква, кабачок, патиссон, баклажан; их пищевая ценность и питательность для организма. Приготовление блюд

Практика: приготовление картофеля отварного, жаренного, котлет картофельных, капустных, морковных, рагу из овощей, баклажанов запеченных под сыром.

## **Раздел 7. Супы - важная составная часть обеда**

Основные понятия: бульон и его концентрация, заправка.

Жидкие основы супов и их классификация. Значение супов в питании человека. Виды бульонов и правила их приготовления. Заправочные супы и правила их варки. Борщи. Правила приготовления свеклы для борща. Щи из свежей и квашеной капусты. Технология приготовления супов картофельных с бобовыми, крупами и макаронными изделиями. Требования к качеству.

Практика: приготовление щей, борщей, картофельных супов, рассольников

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опрос, конкурс «Дары золотой осени».

### **Ожидаемые результаты**

**По окончании прохождения модуля 1 обучающиеся:**

**Должны знать:**

- об истории кулинарии и истоках профессии.
- о правилах поведения с соблюдением норм санитарии и техники безопасности.
- о соблюдении правильного рациона питания
- о технологическом цикле и основных способах тепловой обработки, наименование посуды, инвентаря, инструментов, используемых при механической кулинарной обработке сырья и продуктов, их назначение.
- о пищевой ценности и сохранении витаминов наиболее часто употребляемых овощей: картофель, лук морковь и т.д. в питании человека, о сроках и условиях хранения овощей и полуфабрикатов из них;
- первичной обработке и нарезке овощей, об основных способах тепловой обработки овощей и их декоративных свойствах.
- о горячих напитках и их классификации, об их тонизирующих свойствах, разнообразии чая и его подачи к столу, сервировка чайного стола.
- о мучных изделиях: дрожжевое и песочное тесто, тесто для блинов и оладий, бездрожжевое тесто для лапши и пельменей' приготовление фаршей; о требованиях к качеству изделий из теста;
- о первичной обработке муки и других компонентах теста;
- оформление кондитерских изделий из песочного теста.
- об экономном и рациональном использовании продуктов; технологии приготовления блюд из чёрствого хлеба.
- о разнообразии супов, правила приготовления бульонов. Технологии приготовления и подачи супов.

**Должны уметь:**

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии.
- выполнять вспомогательные работы: по очистке картофеля, овощей; переборке зелени, мойке овощей и зелени. Первичной обработке круп, макаронных изделий, творога, яиц.
- варить картофель, овощи, бобовые, макаронные изделия, каши и яйца.

**Модуль 2. «Занимательная кулинария»**

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Люблю я макароны	6	2	4	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.	Яйцо как неотъемлемая часть рациона здорового питания	3	1	2	Тестирование
3.	Творог – источник кальция	9	3	6	Педагогическое наблюдение, тестирование
4.	Живительная влага	6	2	4	Тестирование
5.	Чёрствый хлеб на нашем столе	3	1	2	Тестирование
6.	Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь	9	3	6	Тестирование
7.	Исконно русские блюда	9	3	6	Педагогическое наблюдение, тестирование
8.	Любимое печенье	9	2	7	Выставка блюд
9.	Оборудование, которое мы используем.	6	2	4	Отчеты по экскурсии
10.	Итоговая выставка блюд	3		3	Презентация готовых блюд
	<b>Всего</b>	<b>63</b>	<b>19</b>	<b>44</b>	

## Содержание программы модуля 2

### **Раздел 1. Люблю я макароны.**

Введение. Инструктаж по технике безопасности пожарной безопасности и правилам санитарии. Основные понятия: макароны из твердых сортов пшеницы.

Первичная обработка макаронных изделий. Ассортимент макаронных изделий. Способы варки макаронных изделий: сливной и несливной. Приготовление блюд из макарон с сыром, макарон с овощами. Требования к качеству готовых блюд, их подача

Практика: приготовление отварных макаронных изделий, макаронника, лапшевника.

### **Раздел 2. Яйцо как неотъемлемая часть рациона здорового питания.**

Основные понятия: категория яиц, овоскоп, меланж.

Значение и необходимость яиц в питании человека. Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Варка яиц всмятку, в мешочек, вкрутую. Технология приготовления блюд из яиц вареных; жареных и запеченных. Подача к столу. Требования к качеству блюд из яиц

Практика: приготовление яичницы – глазуньи, омлета.

### **Раздел 3. Творог – источник кальция.**

Основные понятия: жирность творога, липотропные свойства.

Значение творожных блюд в питании человека. Ассортимент выпускаемого творога. Первичная обработка. Горячие блюда из творога (отварные, жареные, запеченные). Холодные блюда из творога. Технология приготовления блюд из творога, подача их к столу. Творог в кондитерском деле. Требования к качеству блюд из творога.

Практика: приготовление сырников, вареников ленивых.

### **Раздел 4. Живительная влага.**

Основные понятия: крахмал.

Классификация холодных напитков. Пищевая ценность. Технология приготовления компотов из свежих ягод и сухофруктов, киселей, морсов, напитков ягодных. Правила подготовки и заваривания крахмала. Посуда для подачи. Требования к качеству.

Практика: приготовления и подача компотов, киселя, морса

### **Раздел 5. Чёрствый хлеб на нашем столе.**

Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Элементы экономного ведения хозяйства и рачительного использования чёрствого хлеба. Технология приготовления блюд: гренки жареные к чаю, яичница с грёнками. Приготовление сухарей панировочных, гренок к бульону и т. д.

Практика: приготовление гренок.

Контрольно-проверочные материалы: готовые блюда, тесты, опросы,

### **Раздел 6. Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь.**

Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Способы приготовления теста для блинов, оладий, блинчиков. Блины скороспелые. Блины на опаре. Технология выпечки блинов, оладий, блинчиков. Блины с приправами. Оборудование, посуда и инвентарь для замеса теста и выпечки блинов, оладий к столу.

Практика: приготовление блинов и оладий

### **Раздел 7. Исконно русские блюда.**

Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Основные понятия: клейковина муки, пористость теста, разрыхлители, кляр. Первичная обработка муки, основные компоненты теста. Приготовление простого бездрожжевого теста. Разрыхлители теста, их роль в кулинарии. Правила подготовки изделий из простого теста к выпечке, процессы, происходящие при выпечке. Бездрожжевое тесто для лапши, пельменей, вареников. Приготовление фаршей, формовых мучных изделий. Требования к качеству.

Практика: приготовление пельменей, вареников с картофелем, тесто для суп-лапши домашней.

## **Раздел 8. Любимое печенье.**

Основные понятия: качество готового изделия – рассыпчато-песочное. Продукты, входящие в состав песочного теста и их соотношение. Технология приготовления песочного теста. Ассортимент готовых изделий. Приёмы оформления изделий (использование, кремов, джемов и различных посыпок). Характеристика качества готовых изделий из песочного теста.

Практика: приготовление печенья ромашка, минутка, грушевого пирога

## **Раздел 9. Оборудование, которое мы используем.**

Основные понятия: электромагнитное излучение и влияния на организм человека, изучение инструкции; использование особой посуды, правила ухода за механическим и тепловым оборудованием

Практика: экскурсия в школьную столовую для ознакомления с оборудованием.

## **Раздел 10. Итоговая выставка**

Выставка работ учащихся, дегустация, обсуждение итогов.

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опросы, выставка блюд.

## **Планируемые результаты освоения модуля 2**

### ***По окончании прохождения 2 модуля:***

#### ***Должны знать:***

- о блюдах и гарнирах из круп, бобовых и макаронных изделий; значении этих изделий в питании человека; первичной обработке, ассортимента круп;
- о блюдах из яиц: значение яиц в питании человека, ассортименте яичных продуктов; о разных способах приготовления яиц
- о блюдах из творога: пищевой ценности, лечебных свойствах творога; о холодных и горячих блюдах из творога; о требованиях к качеству блюд из творога.
- о правилах безопасности при эксплуатации механического и теплового оборудования; о способах приготовления;
- об эстетических требованиях к оформлению блюд, сервировке стола; о правилах поведения за столом; элементах праздника за столом (сервировка, цветы и т. д.).

#### ***Должны уметь:***

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии.
- выполнять вспомогательные работы: по очистке картофеля, овощей; переборке зелени, мойке овощей и зелени. Первичной обработке круп, макаронных изделий, творога, яиц.
- варить картофель, овощи, бобовые, макаронные изделия, каши и яйца.
- готовить жареные блюда из каш, творога и яиц, макаронных изделий.
- жарить блины и оладьи.
- выпекать изделия из дрожжевого и песочного теста.
- готовить блюда с применением простого дрожжевого теста.
- овладевать искусством гостеприимства: правильно подавать блюдо, подбирать соответствующую посуду, накрывать скатертью и сервировать стол: к завтраку, обеду или празднику; застольный этикет.
- уметь пользоваться кухонным оборудованием, инвентарём

#### ***Должны иметь представление:***

- о профессиях общественного питания;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности

**Модуль 3. «Неотъемлемая часть рациона питания»  
Учебно-тематический план**

№п/п	Темы	Количество часов			Формы обучения контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Чистота – залог здоровья	3	1	2	Презентация тестирование
2	Супы – неотъемлемая часть обеда	9	3	6	Беседа, практическая работа, тестирование
3	Салаты и бутерброды	12	4	8	практическая работа тестирование
4	Каша – сила наша	9	3	6	практическая работа тестирование
5	Ешьте рыбу на здоровье	9	3	6	Презентация тестирование
6	Мясо – источник белка	18	4	14	практическая работа тестирование
	<b>Всего</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	

**Содержание программы модуля 3**

**Раздел 1. Чистота – залог здоровья**

Основные понятия: эстетика труда повара, гигиена.

Введение. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам санитарии. Общие сведения о гигиене, санитарно-гигиенических требованиях к рабочему месту, помещению, личной гигиене и гигиене питания. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Социальная одежда (фартук, косынка или поварской колпак). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. Правила пользования нагревательными приборами, режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Практика: инструктаж по технике безопасности при работе с ножом, с механическим и тепловым оборудованием.

**Раздел 2. Супы – неотъемлемая часть обеда**

Расширенный ассортимент супов. Разновидности супов: супы – пюре, прозрачные. Осветление бульонов (оттягивание). Гарниры к прозрачным супам. Особенности приготовления национальных супов.

Практика: приготовление прозрачных супов, супов – пюре, супа харчо.

**Раздел 3. Салаты и бутерброды**

Основные понятия: сэндвичи, канапе, салат-коктейль, жульен.

Значение холодных блюд питания человека. Соблюдение правил санитарии и гигиены при приготовлении. Подготовка продуктов для холодных блюд. Бутерброды: закрытые, открытые, закусочные. Салаты из сырых и вареных продуктов. Винегреты овощные с сельдью, с мясом.

Декоративные свойства продуктов для украшения холодных блюд и закусок. Применение кондитерского мешочка для укладывания масляных смесей. Подсушивание хлеба для канапе в жарочном шкафу или тостере. Применение пластмассовых вилок или шпажек для канапе. Подача их к столу. Условия и сроки хранения. Требования к качеству холодных блюд.

Практика: приготовление бутербродов открытых, закрытых, канапе, горячих, салатов, винегретов.

**Раздел 4. Каша – сила наша**

Основные понятия: дробленые зерна, бобовые. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии.

Значение крупяных блюд и гарниров в питании человека. Первичная обработка круп. Ассортимент бобовых. Каши: рассыпчатые, вязкие и жидкие. Процессы, происходящие при варке каш. Требования к качеству готовых блюд.

Степень густоты вязких каш. Разновидность наполнителей. Ассортимент блюд из каш. Подача блюд к столу.

Практика: приготовление запеканки рисовой, пудинга, клецек, крупеника

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опросы, оценка готовых блюд.

### **Раздел 5. Ешьте рыбу на здоровье.**

Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Значение рыбных блюд для питания. Способы обработки рыбы. Технология приготовления из рыбы котлетной массы и полуфабрикатов; оборудование, посуда, инвентарь. Нормы выхода, качественные требования к готовым блюдам. Условия и сроки хранения готовых блюд.

Практика: приготовление рыбы под овощами, рыбы запеченной по-русски, рыбы жаренной основным способом с гарнирами.

### **Раздел 6. Мясо – источник белка.**

Основные понятия: Экстрактивные вещества, белки: коллаген и эластин, гемоглобин – красящее вещество мяса. Панирование, лезон, ромштекс, бифштекс, бефстроганов.

Виды мяса. Способы определения качества мяса (по цвету, запаху). Мясо отварное, тушёное. Изделия из рубленого мяса. Технология приготовления блюд. Оформление вторых блюд и подача их к столу. Требования к качеству готовых блюд. Посуда и инвентарь для приготовления мясных блюд. Понятие о простых и сложных гарнирах к мясу. Соусы, подаваемые с мясом.

Практика: приготовление бефстроганов, гуляша, азу, котлет, зраз с различными гарнирами

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опросы, готовые блюда.

### **Планируемые результаты освоения модуля**

#### ***По окончании прохождения 3 модуля***

*Должны знать*

- о назначении вспомогательных и комбинированных способов тепловой обработки, о технологических правилах их применения.
- о пищевой ценности мало употребляемых овощей, о сроках и условиях хранения овощей и полуфабрикатов из них, первичной обработке разновидности блюд из этих овощей.
- о классификации холодных блюд и закусок, о классификации бутербродов, обработка продуктов к приготовлению бутербродов и салатов.
- о пищевой ценности горячих напитков, разнообразии приготовления и подачи, о сервировке стола к приёму кофе.
- о приёмах приготовления бисквитного, заварного теста, ингредиентах, входящих в состав теста; о кремах и их компонентах, входящих в их состав,
- о расширенном ассортименте супов заправочных, прозрачных, об особенностях технологии приготовления и подачи к столу.
- о широком ассортименте блюд из вязких каш, и технологии приготовления этих блюд.
- об ассортименте блюд из макаронных изделий, технологии приготовления макаронника, лапшевника с творогом.
- о пищевой ценности мяса, первичной обработке мяса, правилах нарезки мяса и подготовке полуфабрикатов из неё, о технологии приготовления мяса в отварном и тушёном виде, правилах подачи к столу.

*Должны уметь:*

- применять на практике пассерование, бланширование, тушение и запекание по правилам кулинарии
- определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы
- рационально использовать знания о здоровой пище.
- готовить заправочные супы, блюда из круп, макаронных изделий, холодных блюд;
- готовить несложные блюда из мяса.

**Модуль 4. «Маленькие истории великой кулинарии»  
Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы обучения контроль
		Всего	Теории	Практики	
1.	Детское лакомство	6	2	4	Презентация тестирование
2.	Любимые горячие десерты	9	3	6	практическая работа тестирование
3.	Бодрящие напитки.	3	1	2	Презентация тестирование
4.	Бабушкины пироги	9	3	6	практическая работа тестирование
5.	Любимые профитроли	3	1	2	Презентация тестирование
6.	Сладкая сказка	9	2	7	практическая работа тестирование
7.	Я вас вылечу едой	6	2	4	Презентация тестирование
8.	Итоговая выставка работ учащихся	3		3	Выставка презентация тестирование
	<b>Всего</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	

**Содержание программы модуля 4**

**Раздел 1. Детское лакомство**

Введение. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, и правилам санитарии Значение сладких блюд в питании человека. Продукты, входящие в состав сладких блюд и их назначение. Классификация сладких блюд по температуре подачи: холодные и горячие. Условия и способы приготовления холодных сладких блюд. Подача сладких блюд. Натуральные свежие фрукты и ягоды на десерт (подготовка и способы подачи). Желированные блюда, желе, мусс, самбук, крем. Использование желирующих веществ: крахмал, желатин

Практика: приготовление желе, фруктовых салатов.

**Раздел 2. Горячие десерты**

Ассортимент горячих сладких блюд. Технология их приготовления. Подача к столу. Требования к качеству

Практика: приготовление пудинга, каши гурьевской, яблок запеченных в тесте.

**Раздел 3. Бодрящие напитки.**

Основные понятия: тонины, эфирное масло, кофеин, цикорий

Классификация чая. Правила хранения чая. Пищевая ценность. Технология приготовления напитка; посуда, используемая для приготовления и подачи чая.

Питательная ценность, кофе, какао, способы приготовления и его подача.

Практика: приготовление чая, какао, кофе.

**Раздел 4. Бабушкины пироги**

Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Основные понятия: дрожжевые грибки, молочно-кислые бактерии, брожение, пористость, набухание белков.

Опарное и безопарное тесто. Технология приготовления. Правила подготовки изделий к выпечке и процессы, происходящие при выпечке. Широкий ассортимент изделий из дрожжевого теста.

Практика: приготовление пирожков с различными фаршами, круассанов, рулета с маком, ромовой бабы, кулича

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опросы, оценка готовых блюд.

**Раздел 5. Любимые профитроли**



Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Соотношение компонентов заварного теста. Технология его приготовления. Характерные ошибки при приготовлении заварного теста и способы их исправления. Ассортимент кондитерских изделий из заварного теста. Приёмы оформления кондитерских изделий. Характеристика качеств готовых изделий. Использование заварного теста в других областях кулинарии: в холодных блюдах и закусках, в супах и прочее.

Практика: приготовление профитролей, заварных пирожных, вишни в тесте.

#### **Раздел 6. Сладкая сказка.**

Основные понятия: миксер, глазурь, карамель, желатин.

Способы приготовления бисквитов: сбивной с подогревом и без подогрева, на соде с дополнительными компонентами и ароматизаторами. Рецепт теста. Характеристика качеств бисквитного теста. Использование крахмала, как компонента бисквита. Ассортимент изделий из бисквита (рулеты, пирожное, торты). Кремы и сахаристые заготовки (сироп, помада, глазурь, желе) для оформления кондитерских изделий из бисквита. Приёмы оформления. Правила подачи кондитерских изделий к столу. Инвентарь и оборудование, используемые при приготовлении и оформлении этих изделий. Санитарные требования к приготовлению и хранению кондитерских изделий.

Практика: приготовление бисквитного рулета с кремом, шарлотки, отделочных полуфабрикатов.

#### **Раздел 7. Я вас вылечу едой.**

Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Основные понятия: рациональное питание, термическое щажение, диета.

Цель диетического питания. Построение диетического питания на общих принципах рационального питания и его сбалансирование по содержанию важнейших пищевых веществ. Холодные диетические блюда, супы, вторые горячие блюда, сладкие блюда и напитки. Основные приёмы тепловой обработки, используемые в диетическом питании. Оборудование, используемое для приготовления в лечебном питании: набор посуды и инвентаря.

Практика: составление меню по различным диетам

#### **Раздел 8. Итоговая выставка учащихся**

Выставка работ учащихся, дегустация, обсуждение итогов

Контрольно-проверочные материалы: тесты, опросы, выставка готовых блюд.

##### **Планируемые результаты освоения модуля**

##### ***По окончании прохождения 3 модуля***

*Должны знать*

- о значении ингредиентов, входящих в состав заварного теста и технологии приготовления этих изделий
- о значении ингредиентов, входящих в состав дрожжевого теста и технологии его приготовления;
- о технологии приготовления начинок для пирогов и пирожков; о правилах ведения выпечки изделий из дрожжевого теста.
- о разнообразии состава и технологии приготовления сладких холодных блюд, о правилах подачи.
- о разнообразии состава и технологии приготовления сладких горячих блюд, о правилах подачи.
- о назначении лечебного питания; о принципах, на которых строится диетическое питание; о характеристиках диет, технологии приготовления блюд диетического питания и приёмах тепловой обработки.

*Должны уметь:*

- использовать натуральные фрукты и ягоды в питании; приготовить компоты, кисели; разнообразить меню другими сладкими блюдами (мусс, желе, самбук); использовать желатин в их приготовлении;

- приготовить сладкие блюда: яблоки в тесте, блинчики с вареньем, пудинг рисовый, яблоки печёные и т.д. Использовать при этом необходимый инвентарь.
- организовать диетическое питание с целью излечения или предупреждения различных болезней;
- использовать общие принципы рационального питания; готовить свежие натуральные соки из овощей, фруктов и ягод; использовать инвентарь для варки на пару.

***Должны иметь представление:***

- о профессиях общественного питания;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

***Объяснительно-иллюстративный*** – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об истории кулинарии, технологии приготовления блюд, с помощью бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

***Практический*** – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

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.

Процесс обучения строится, опираясь на современные научные знания и понятия о рациональном питании и здоровом образе жизни. На каждом занятии предлагается задуматься о составе и качестве употребляемой пищи и так или иначе приводит к мысли о необходимости здорового питания.

Методика обучения предполагает ***увлекательность подачи и доступность восприятия*** учащимися теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнением практического задания, что способствует наиболее эффективному усвоению программы.

При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной работы, чему способствует проведение дегустаций с подробным обсуждением итогов.

Важным условием для успешного выполнения программы является организация ***комфортной творческой атмосферы*** в группе, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и обучающимися при решении общих задач.

Программа предусматривает ***различные траектории развития личности обучающегося***. После овладения знаниями, умениями и навыками по основным темам учебного плана ребятам предлагается освоить азы исследовательской и проектной деятельности. Обучающиеся выполняют учебно-исследовательские проекты, готовят доклады не только на учрежденческом уровне, но и выходят со своими работами на городские, региональные и другие конкурсы или мероприятия:

- практико-ориентированный (наличие в занятиях практической части, когда обучающиеся под руководством педагога готовят предусмотренное темой блюдо, дегустируют его и обсуждают результат);
- проблемный (проблемное изложение материала при изучении основ рационального и здорового питания, анализ истории научного изучения проблемы, основанный на выделении противоречий в различных научных течениях по данной проблеме, анализ перспективных направлений);

- рефлексивный (самостоятельное освоение всей информации, полученной ребёнком на уроках в школе, при общении в семье, из книг и телевизионных передач, экскурсионных поездок по стране);

- групповой (использование бригадного метода как оптимальной формы организации труда, при котором коллективная работа сочетается с индивидуальной);

- деятельностный (введение индивидуальных творческих заданий, самостоятельной работы с литературой, проведение мастер-классов с кулинарами, кондитерами и знатоками русской кухни, участие детей в выставках и конференциях, экскурсиях, а также в других формах проведения занятий).

В процессе обучения по программе используются:

- словесные (беседа, рассказ, лекция, презентация),
- наглядные
- метод проектов.

Для закрепления, повторения и обобщения применяются игры, практические занятия, экскурсии.

Значительная часть учебного времени отводится на практические занятия и лабораторные занятия. Невозможно формировать культуру личности лишь за учебной партой.

#### **Методы и приёмы психолого-педагогической диагностики**

- Тестирование.
- Наблюдения.
- Беседы.

#### **Методы и приемы работы:**

Сенсорное восприятие (лекция, просмотр видеофильмов, СД).

Коммуникативные (дискуссии, беседы, ролевые игры).

Практические (лабораторные работы, эксперименты).

#### **Программа предусматривает применение следующих форм работы:**

- теоретические и практические занятия;
- экскурсии;
- ролевые игры;
- конкурсы;
- научно-практические конференции;
- тематические научно-исследовательские проекты.

#### **Работа с родителями**

Формы взаимодействия:

- изучение семьи ребенка;
- индивидуальная работа с родителями;
- родительские собрания;
- приглашение родителей на конкурсы и выставки;
- информирование родителей о ходе и результатах деятельности ребенка;

**Здоровьесберегающие технологии** - на занятии осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: динамические паузы (профилактика утомления), физические минутки, творческая деятельность.

Методическим обеспечением является учебно-методический комплекс. Материал по программе разделен на учебные элементы, подлежащие усвоению.

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. плакаты: «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Украшение блюд», «Сервировка стола»;

2. - таблица «Примерная потребность подростков в калориях»;

3. - схемы приготовления блюд;

4. - фотографии и репродукции (разделы «Национальная кухня», «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»);

5. - тесты для контроля знаний, умений, навыков;
6. - дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
7. – дидактический материал для проведения деловых и имитационных игр;
8. - наглядный иллюстративный материал;
9. - библиотечка «Юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии;
10. – инструкционные карты с перечнем необходимых продуктов и порядком приготовления и подачи каждого приготавливаемого на занятии блюда.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

Занятия учебных групп проводятся в специально оборудованном помещении – кабинет кулинарии.

Кабинет включает в себя два помещения: кулинарную лабораторию и класс для теоретических занятий со столами и стульями.

1. Класная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и другого иллюстративного материала.
2. Настенная доска с набором приспособлений для крепления иллюстративного материала.
3. Компьютер.
4. Принтер.
5. Мультимедийный проектор.

Помещения отвечают санитарно-гигиеническим требованиям: светлые, с естественным доступом воздуха и вытяжной вентиляцией; соответствуют требованиям пожарной безопасности, в наличие имеется огнетушитель.

В лаборатории подведена холодная и горячая вода с кранами и раковинами, электропитание, оснащение электрическими плитами с духовыми шкафами и холодильником, посудой, инструментами и приспособлениями:

- Холодильник
- Миксер
- Весы механические и электронные
- Мясорубка
- Комплект кастрюль
- Набор посуды
- Разделочные доски и ножи
- Сковородки
- Столовые приборы

**Обязательное условие** проведения занятий – наличие доброкачественных продуктов.

Соблюдается строгое выполнение правил личной гигиены педагога и обучающихся, чистоты помещения и рабочих мест, посуды, обработки продуктов.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### ***Нормативно-правовые основы разработки программы:***

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 );

5 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);

6 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7 Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

8 Локальный акт ОО.

#### **Литература для педагога**

1. Аношин А.В. Русское застолье. 2-е изд. – М.: Колос, 2006.

2. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб. для 8-11 кл. общеобразоват. учреждений. 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1996.

3. Кенгис Р.П. Домашнее приготовление тортов, пирожных, печенья, пряников, пирогов. 3-е изд. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 2011.

4. Ковалев В.М., Могильный Н.П. Русская кухня: традиции и обычаи. – М.: Сов. Россия, 1999.

5. Корячкина С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2016.

6. Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

7. Кулинарные шедевры за 30 минут / Пер. с англ. – ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест», 2013.

8. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2014.

9. Ляховская Л.П. Календарь славянской жизни и трапезы: праздники, обычаи, обряды, кухня. – М.: Изд. дом МСП, 1996.

10. Ляховская Л.П. Русская кухня. – СПб.: Кристалл, 1999.

11. Михайлов В.С. Православная кухня. – М.: КУБК-а, 1996.

12. Молоховец Е. Старая кухня России. – Ростов-н/Д: Кн. изд-во, 1991.

13. Поскребышева Г.И. Новейшая кулинарная энциклопедия. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.

14. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004

15. Поскребышева Г.И. Энциклопедия домашних заготовок. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.

16. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. – М.: Центрполиграф, 2006.

17. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: Центрполиграф, 2002.

18. Сучкова Е.М., Поскребышева Г.И. Выпечка. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.

19. «Школа гастронома. Коллекция рецептов». Популярный журнал / Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь».

20. «Школа гастронома». Популярный журнал / Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь».

21. Энциклопедия легкой кулинарии. Поваренная книга. 400 калорий в каждом блюде / Пер. с англ. – ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест», 2014.

22. Эткер К. Выпечка на скорую руку. Красиво, оригинально, вкусно / Пер. с нем. – М.: БММ АО, 2015.

#### **Литература для обучающихся**

1. Аношин А.В. Русское застолье. 2-е изд. – М.: Колос, 2006.

2. Ковалев В.М., Могильный Н.П. Русская кухня: традиции и обычаи. – М.: Сов. Россия, 1999.

3. Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

4. Ляховская Л.П. Русская кухня. – СПб.: Кристалл, 1999.

5. Поскребышева Г.И. Новейшая кулинарная энциклопедия. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.

6. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. История важнейших пищевых продуктов. – М.: Центрполиграф, 2006.

7. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. – М.: Центрполиграф, 2006.
8. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: Центрполиграф, 2002.
9. «Школа гастронома. Коллекция рецептов». Популярный журнал. 2011-2016.
10. Эткер. Выпечка на скорую руку. Красиво, оригинально, вкусно / Пер. с нем. – М.: БММ АО, 2015.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт <http://veget.me/> Интернет-проект «Veget – сборник вегетарианских рецептов»
2. Сайт Гастроном <http://www.gastronom.ru/> Уникальный кулинарный Интернет-ресурс, который затрагивает практически все сферы жизни человека, так или иначе связанные с едой
3. Сайт Детское и диетическое питание <http://www.det-diet.ru/>
4. Сайт Едим дома <http://www.edimdoma.ru>
5. Кулинарный портал <http://www.kuking.net/> Уникальный ресурс, посвященный кулинарии и всему самому интересному, что с ней связано. Это любительский сайт с профессиональным сервисом
6. Сайт Кулинар <http://www.koolinar.ru>
7. Сайт Кулинар – все о еде <http://www.cooking.ru>
8. Кулинарная книга <http://www.culinarbook.ru/index.html> Сборник кулинарных рецептов, коктейлей и напитков, полезная информация о вкусной и здоровой пищи. Энциклопедия, книжный магазин.
9. Сайт Кулинарные рецепты <http://chococream.ru/about> Интернет-ресурс представляет собой собрание рецептов различных блюд, салатов, напитков и т.д
10. Сайт Мир кулинара <http://www.mirkulinara.ru/>
11. Кулинарная книга Wikipedia [http://ru.wikibooks.org/wiki/Кулинарная\\_книга](http://ru.wikibooks.org/wiki/Кулинарная_книга)

**Календарный учебный план  
1 год обучения**

**Модуль 1. «Правильное и здоровое питание»**

Учебная неделя	№ темы в уч.	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1.	1	3	Введение. История кулинарии	Презентация	Устный опрос	
2.	2	3	Чистота – залог здоровья	Беседа	Тестирование	
3.	2	3	Чистота – залог здоровья	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
4.	3	3	Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ	Беседа	Тестирование	
5.	4	3	Правильный подбор продуктов	Беседа	Тестирование	
6.	4	3	Правильный подбор продуктов	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
7	5	3	Овощи – кладезь витаминов	презентация	Тестирование	
8	5	3	Овощи – кладезь витаминов	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
9	5	3	Овощи – кладезь витаминов	Практическая работа, презентация	Устный опрос	
10	6	3	Овощное разносолъе	Беседа	Тестирование	
11	6	3	Овощное разносолъе	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
12	6	3	Овощное разносолъе	Практическая работа,	Устный опрос	
13	7	3	Супы – важная составная часть обеда	Беседа	Тестирование	
14	7	3	Супы – важная составная часть обеда	Практическая работа,	Педагогическое наблюдение	
15	7	3	Супы – важная составная часть обеда	Практическая работа,	Выставка блюд. Тестирование	
			<b>Всего – 45 часов</b>			

## Модуль 2. «Занимательная кулинария»

Учебная неделя	№ темы в уч. плане	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1.	8	3	Люблю я макароны	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
2.	8	3	Люблю я макароны	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
3.	9	3	Яйцо как неотъемлемая часть рациона здорового питания	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
4.	10	3	Творог – источник кальция	презентация		
5.	10	3	Творог – источник кальция	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
6.	10	3	Творог – источник кальция	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
7.	11	3	Холодные напитки	презентация	тестирование	
8.	11	3	Холодные напитки	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
9.	12	3	Черствый хлеб на нашем столе	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
10.	13	3	Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь	Беседа	тестирование	
11.	13	3	Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
12.	13	3	Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
13.	14	3	Исконно русские блюда	презентация	тестирование	
14.	14	3	Исконно русские блюда	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
15.	14	3	Исконно русские блюда	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
16.	15	3	Любимое печенье	Беседа	тестирование	
17.	15	3	Любимое печенье	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
18.	15	3	Любимое печенье	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
19.	16	3	Оборудование, которое мы используем	Беседа	тестирование	
20.	16	3	Оборудование, которое мы используем	Экскурсия	Педагогическое наблюдение	
21.	17	3	Итоговая выставка работ обучающихся	Выставка	Подведение итогов	
			<b>Всего - 63 часов</b>			



**Календарный учебный план**  
**2 год обучения**  
**Модуль 3. «Неотъемлемая часть рациона питания»**

Учебная неделя	№ темы в уч. плане	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1.	1	3	Чистота – залог здоровья	Презентация	Педагогическое наблюдение	
2.	2	3	Супы – неотъемлемая часть обеда	Беседа	Тестирование	
3.	2	3	Супы – неотъемлемая часть обеда	Практическая работа, презентация	Устный опрос	
4.	2	3	Супы – неотъемлемая часть обеда	Беседа	Тестирование	
5.	3	3	Салаты и бутерброды	Беседа	Тестирование	
6.	3	3	Салаты и бутерброды	Практическая работа презентация	Педагогическое наблюдение	
7.	3	3	Салаты и бутерброды	Беседа	Тестирование	
8.	3	3	Салаты и бутерброды	Практическая работа презентация	Педагогическое наблюдение	
9.	4	3	Каша – сила наша	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
10.	4	3	Каша – сила наша	Беседа	Тестирование	
11.	4	3	Каша – сила наша	Практическая работа	Педагогическое наблюдение	
12.	5	3	Ешьте рыбу на здоровье.	Презентация	Устный опрос	
13.	5	3	Ешьте рыбу на здоровье.	Беседа	Тестирование	
14.	5	3	Ешьте рыбу на здоровье.	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
15.	6	3	Мясо – источник белка	Беседа	Тестирование	
16.	6	3	Мясо – источник белка	Беседа	Педагогическое наблюдение	
17.	6	3	Мясо – источник белка	Практическая работа презентация	Тестирование	
18.	6	3	Мясо – источник белка	Беседа	Педагогическое наблюдение	
19.	6	3	Мясо – источник белка	Практическая работа	Устный опрос	
20.	6	3	Мясо – источник белка	Практическая работа презентация	Выставка готовых блюд	
			<b>Всего – 60 часов</b>			

**Модуль 4. «Маленькие истории великой кулинарии»**

Учебная неделя	№ темы в уч. плане	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1.	7	3	Детское лакомство	Презентация	Педагогическое наблюдение	
2.	7	3	Детское лакомство	Беседа	тестирование	
3.	8	3	Любимые горячие десерты	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
4.	8	3	Любимые горячие десерты	Беседа	тестирование	
5.	8	3	Любимые горячие десерты	Беседа	тестирование	
6.	9	3	Бодрящие напитки.	Практическая работа презентация	Педагогическое наблюдение	
7.	10	3	Бабушкины пироги.	Беседа	тестирование	
8.	10	3	Бабушкины пироги.	Практическая работа презентация	Педагогическое наблюдение	
9.	10	3	Бабушкины пироги.	Беседа	тестирование	
10.	11	3	Любимые профитроли	презентация	Педагогическое наблюдение	
11.	12	3	Сладкая сказка	Беседа	тестирование	
12.	12	3	Сладкая сказка	Практическая работа, презентация	Педагогическое наблюдение	
13.	12	3	Сладкая сказка	Беседа	тестирование	
14.	13	3	Я вас вылечу едой	Беседа	тестирование	
15.	13	3	Я вас вылечу едой	Практическая работа презентация	Педагогическое наблюдение	
16.	14	3	Итоговая выставка работ обучающихся	Выставка, оценивание	Подведение итогов	
			<b>Всего – 48 часов</b>			