

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ряжская средняя школа № 1»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ  
«Ряжская средняя школа № 1»  
Елистратов А.В.  
30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности

**«Мир кулинарии»**

Возраст: учащихся 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
учитель технологии  
первой квалификационной категории  
Кочетова Ольга Николаевна

г.Ряжск

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1. Направленность программы.....	3
2. Актуальность программы.....	3
3. Педагогическая целесообразность программы.....	3
4. Отличительная особенность программы.....	4
5. Адресат программы.....	4
6. Объем и сроки освоения программы.....	5
<b>II. Цель программы.....</b>	<b>5</b>
<b>III. Задачи.....</b>	<b>5</b>
<b>IV. Планируемые результаты.....</b>	<b>5</b>
<b>V. Форма и способы проверки результативности образовательного процесса.....</b>	<b>6</b>
<b>VI. Учебный план.....</b>	<b>7</b>
<b>VII. Содержание учебного плана .....</b>	<b>8</b>
<b>VIII. Календарный учебный график.....</b>	<b>9</b>
<b>IX. Материально-техническое обеспечение.....</b>	<b>11</b>
<b>X. Информационное обеспечение.....</b>	<b>12</b>
1. Интернет-ресурсы.....	12
2. Литература для детей.....	12
3. Литература для педагогов .....	12

## ***Пояснительная записка***

Рабочая программа кружка «Мир кулинарии» направлена на получение обучающимися новых теоретических знаний и практических умений. Необходимо, используя все возможности обучающихся, развивать у них жизненно необходимые навыки, которые способствуют их социализации.

Данная программа позволит расширить знания учащихся по профпросвещению и даст возможность успешной их социализации в дальнейшей самостоятельной жизни, а также повысит мотивацию к получению профессии, востребованной на рынке труда. Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и видеть результат своей творческой деятельности.

### **Направленность программы**

В процессе занятий происходит интеграция одних видов деятельности с другими, что позволяет корректировать и развивать у детей восприятие, мышление, коммуникативные навыки.

Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить детей к преодолению трудностей социализации. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

**Цель программы:** получение обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, которые им могут быть полезны в быту и, возможно, помогут сделать первый шаг к выбранной профессии.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с технологией приготовления различных блюд;
- познакомить детей с историей кулинарии, национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- научить соблюдению правил техники безопасности при выполнении кулинарных работ;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кухонь;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- познакомить с современной бытовой кухонной техникой и научить пользоваться ею в быту;
- научить рациональному использованию продуктов.

#### *Развивающие:*

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

#### *Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни;
- способствовать самоопределению у учащихся в выборе профессии.

**Актуальность программы «Мир кулинарии»** заключается в ее соответствии конкретным социально-педагогическим требованиям, требованиям современного общества и государственного заказа на воспитание социально активной, физически и нравственно здоровой личности. Социально-педагогическая направленность программы предполагает адаптацию учащихся к жизни в обществе посредством приобщения их к труду, к культуре и традициям родного края и формирование коммуникативных навыков.

#### **Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 68 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность обучающихся 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. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 часа в неделю.

Срок реализации программы – 1 год (2 раз в неделю по 1 часу, всего 68)

Реализация данной программы организуется на базе и с учетом возможностей Центра образования гуманитарного и цифрового профилей «Точка роста».

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа ориентирована на воспитанников с 11 – 15 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

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

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

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

#### **Дидактическое обеспечение**

- интернет- ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы о кулинарии

Обязательным условием занятий кружка – соблюдение санитарно-гигиенических правил. Одно из главных правил гигиены при кулинарных работах – наличие спецодежды: фартуков, косынок или колпаков, сменной обуви. Следующим обязательным условием является соблюдение техники безопасности: безопасные приемы работы с нагревательными приборами, кулинарным оборудованием и инструментами. Обучающиеся познакомятся с историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд

современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

### Содержание рабочей программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности при выполнении кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.	1
История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.	1
Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни	Беседа. Инструктаж Практическое занятие	Теория: Назначение кухонного оборудование. Правила работы на современном кухонном электрооборудовании. Практика: Работа с посудомоечной машиной, вытяжкой, холодильником, микроволновкой.	2
Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.	1
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	1
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.	2

Основы рационального питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Пшеничная каша с тыквой.	1
Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушёных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.	1
Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Практика: заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок.	1
Холодные закуски.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразие вариантов приготовления закусок. Практика: правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.	1
Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.	1
Молоко и молочные продукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-	1

	занятие. Дегустация	профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.	
Растительные продукты питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.	2
Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	1
Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: расчет продуктов на день, разработка меню. Практика: составление меню на день, праздничного меню.	1
Первые блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	2
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле. Практика: приготовление кондитерских колбасок.	1

Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	1
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	4
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Практика: Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофеля с луком.	4
Итоговое занятие	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая. Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие.	1

При изучении тем: Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни. Витамины. Овощные салаты. Холодные закуски. Блюда из мяса. Молоко и молочные продукты. Растительные продукты питания Блюда из яиц. Первые блюда. Вторые блюда Третьи блюда. Секреты вкусной выпечки. Различные мучные блюда.- планируется использование следующего оборудования: электрической сенсорной плиты, электрического духового шкафа, принудительной вытяжки, холодильника, микроволновой печи.



### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика	дата	
					план	факт
1	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.	2	2	-		
2	История возникновения кулинарии. В гостях у этикета.	2	2	-		
	Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни	4	2	2		
3.	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	2	1	1		
4 .	Разновидности бутербродов.	2	1	1		
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	4	1	3		
6.	Основы рационального питания	2	1	1		

7.	Способы обработки пищевых продуктов	2	1	1		
8.	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	2	1	1		
9.	Холодные закуски.	2	1	1		
10.	Животные продукты питания.	2	1	1		
11.	Молоко и молочные продукты	2	0.5	1.5		
12.	Растительные продукты питания. Виды круп.	4	1	3		
13.	Блюда из яиц	2	0.5	1.5		
14.	Что такое меню. Составление меню.	2	1	1		
15.	Первые блюда	4	1	3		
16.	Вторые блюда	4	1	3		
17.	Третьи блюда	2	1	1		
18.	Секреты вкусной выпечки.	2	2	-		
19.	Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое тесто.	8	2	6		
20.	История чая	3	1	2		
21.	История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни	8	1	7		
22.	Открытое занятие кружка	3	-	3		
23.	Итоговое занятие	2	-	2		

	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	23	45		
--	---------------	-----------	----	----	--	--

Предполагается использовать следующие формы контроля: собеседование, тестирование, практические работы и творческие задания.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого обучающегося, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

Завершается работа кружка выполнением творческого проекта и его защитой.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

***По завершении обучения, обучающиеся должны знать:***

- правила гигиены и безопасности труда;
- правила работы на современном кухонном оборудовании
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых и вторых блюд;

***Должны уметь:***

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- работать с посудомоечной машиной, вытяжкой, микроволновой печью, холодильником
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

### **Оборудование «Мастерской повара»**

Зона практических занятий оборудована:

1. Кухонным модулем с островом в центре кухонной зоны и барной стойкой.
2. Стульями обеденными.
3. Блендером электрическим
4. Шкафом для посуды.
5. Холодильником.
6. Духовым шкафом.
7. Вытяжкой принудительной козырьковой.
8. Варочной панелью.
9. Миксером электрическим
10. Набором оборудования и приспособлений для сервировки стола.
11. Сервизом чайным.
12. Набором кастрюль.
13. Сковородами.

14. Набором инструментов и приспособлений для разделки теста.
15. Набором инструментов и приспособлений для тепловой обработки пищевых продуктов.
16. Комплектом кухонной посуды для тепловой обработки пищевых продуктов.
17. Набором инструментов и приспособлений для механической обработки продуктов.
18. Санитарно-гигиеническим оборудованием кухни и столовой.
20. Микроволновкой.
21. Комплектом разделочных досок, нескользкой разделочной доской.
22. Электрочайником.

### **Литература**

1. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2021.
2. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2022
3. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2020.
4. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2020
5. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
6. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2020.
7. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2022.
8. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2022
9. Руфанова Е. Италия. Кухни народов мира. Слог, 2021.
10. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.