

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 130 г. Челябинска»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ «СОШ № 130  
г. Челябинска»  
от 28.08.2023 № 01-06/107-3

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
технической направленности  
«Юный кулинар»**

срок реализации программы – 1 года  
возраст обучающихся - 10-15 лет

Разработчик:  
Штырц К.В.,  
учитель технологии

Челябинск  
2023

## Оглавление

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	3
Направленность программы .....	3
Актуальность программы .....	3
Отличительные особенности программы .....	3
Адресат программы.....	3
Объём программы .....	4
Формы обучения и виды занятий по программе .....	4
Срок освоения программы .....	4
Режим занятий .....	4
<b>1.2. Цель и задачи программы</b> .....	5
<b>1.3. Содержание программы</b> .....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана 1 года обучения .....	6
<b>1.4. Планируемые результаты освоения программы</b> .....	8
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	9
Календарный учебный график .....	9
Условия реализации программы .....	9
Этапы и формы аттестации .....	10
Оценочные материалы .....	10
Методические материалы .....	10
Список литературы .....	11

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный кулинар» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Челябинской области, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный кулинар» относится к *технической* направленности. Программа предназначена для учащихся 10-15 лет. Программа способствует созданию условий для развития творческого потенциала, формирования знаний и умений, необходимых для грамотного ведения домашнего хозяйства, а также профессиональному самоопределению в кулинарном искусстве.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни за рамками основного образования.

Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в ее соответствии конкретным социально-педагогическим требованиям современного общества и государственного заказа на воспитание социально активной, физически и нравственно здоровой, творческой личности (ст. 75 Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»). Социально – педагогическая направленность программы предполагает адаптацию учащихся к жизни в обществе посредством приобщения их к труду, к культуре и традициям родного края и формирования коммуникативных навыков.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы «Юный кулинар» является создание условий для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, для его самореализации через освоение основ кулинарного искусства и знаний о здоровом питании. Учащиеся изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с оборудованием и инструментами; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, проводить экономические расчёты, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

В основе программы лежит идея сочетания теории и практики. В содержании программы 75 % времени отводится на практические занятия, 25 % - на теоретические. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры.

Работа по программе связана с использованием нагревательных приборов, режущих инструментов, с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Поэтому особое внимание в программе отведено на изучение правил безопасности труда. На первом занятии ребята знакомятся с помещением, его оборудованием, проводится подробный инструктаж, а на последующих занятиях повторяются правила безопасной работы, которые необходимо соблюдать в данный момент.

#### **Адресат программы**

На обучение по программе «Юный кулинар» принимаются все желающие ребята с 10 до 15 лет, имеющие интерес к кулинарии. Занятия проводятся в группах до 12 человек. В программе предусмотрена возможность проведения занятий в подгруппах от 2 до 4 человек (участие в проектной деятельности, индивидуальные занятия).

Программа может быть адаптирована для учащихся с особыми образовательными потребностями, в том числе для детей – инвалидов, приём которых осуществляется по заявлению

родителей (законных представителей) и по решению психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В этом случае численный состав объединения может быть сокращён.

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный кулинар» составляет 42 час (с января по май 2022 года).

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

#### **Формы организации учебных занятий**

Обучение проводится с использованием как традиционных форм (мини-лекции с элементами беседы), так и активных форм обучения (профориентационные игры, дискуссии, конкурсы команд, демонстрация основных практических приемов, метод проб и ошибок, самостоятельное выполнение практических и творческих заданий, игры, организация практической деятельности). Учащиеся получают новые социальные знания и умения.

На занятиях они знакомятся с психофизиологическими и личностными качествами, необходимыми для работы по данной профессии, основными принципами производственных, технологических процессов, проходят онлайн - тестирование по выбору профессии.

Теоретические сведения излагаются в форме лекций, бесед, инструктажа в сочетании с демонстрацией специальных приемов, действий, наглядных пособий и обеспечивают осознанное выполнение практических работ. Формирование специальных знаний, умений осуществляется совместно с воспитательной и профориентационной деятельностью.

#### **Педагогические технологии, используемые в реализации программы**

*Здоровьесберегающие технологии* — это динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз.

*Информационно-коммуникационные технологии* новые информационные технологии открывают совершенно новые варианты обучения, связанные с уникальными возможностями современных компьютеров и телекоммуникаций. Они способствуют повышению эффективности и качества процесса обучения, активности познавательной деятельности

*Имитационные технологии и приёмы* – это моделирование реальной деятельности в специально созданных условиях. Применение данной технологии позволяет учащимся получить опыт, навыки и знания в условиях, приближенным к реальным.

*Технология проблемного обучения* способствует усвоению способов организации познавательной деятельности и формирования познавательной самостоятельности, развитие интеллектуальных возможностей, включающих творческие способности и прошлый опыт учащихся.

*Интерактивные технологии* позволяют учащимся, взаимодействуя друг с другом, обмениваться информацией, совместно решать проблемы, моделировать ситуации, оценивать действия других и своё собственное поведение.

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный кулинар» составляет 1 год.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 40 минут и переменой в 10 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МАОУ «СОШ № 130 города Челябинска».

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование навыков учащихся по самостоятельному приготовлению и оформлению блюд через знакомство с основами кулинарии.

**Задачи:**

**обучающие:**

- познакомить учащихся с технологиями приготовления различных блюд;
- дать учащимся представление об эстетике приготовления, оформления и приёма пищи;
- познакомить учащихся с гигиеническими требованиями обработки, приготовления, хранения пищи;
- научить учащихся соблюдению техники безопасности при работе с острыми и режущими инструментами, электрооборудованием;
- научить учащихся экономичному (рациональному) использованию продуктов;
- расширить знания учащихся в области кулинарии;

**воспитательные:**

- формировать у учащихся умение эстетического приготовления пищи с отличными вкусовыми качествами;
- воспитывать трудолюбие, усидчивость, терпение, настойчивость, аккуратность учащихся;
- воспитывать уважительное отношение учащихся к труду;
- способствовать самоопределению учащихся в выборе профессии;
- воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое будущее.

**развивающие:**

- развивать творческие способности учащихся, создавая ситуацию успешности, способствующую формированию положительных эмоций;
- развить у учащихся навыки конструктивного позитивного взаимодействия со сверстниками во время практических занятий;
- формировать у учащихся умение планировать работу и самостоятельно контролировать ее поэтапное выполнение;
- развивать глазомер, мышление, память учащихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

Название темы		Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Всего					
1.	Комплектование учебных групп. Игры на знакомство.	1	1	0	Беседа. Анкетирование. Игра
2.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Техника безопасности и личная гигиена при работе в кулинарном кабинете. Кухонная утварь, уход за ней. Представление о технологическом цикле и основных способах тепловой обработки.	1	1	0	Беседа. Педагогическое наблюдение
3.	Блюда и гарниры из овощей.	4	1	3	Практическая работа
4.	Мучные изделия.	2	1	1	
5.	Дрожжевое тесто и изделия из него.	6	2	4	
6.	Тесто песочное и изделия из него.	4	2	2	
7.	Бисквитное тесто и виды изделий из него.	6	2	4	
8.	Заварное тесто и изделия из него	2	1	1	
9.	Питание подростков и спортсменов.	4	1	3	
10.	Холодные сладкие блюда	4	1	3	
11.	Блюда из творога.	4	1	3	
12.	Фруктовая кулинария	2	1	1	
13.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
	<b>Итого:</b>	42	16	26	

### **Тема 1. Комплектование учебной группы. (1 ч.)**

Теория. Знакомство с учащимися.

Практика. Тестирование. Сплочение коллектива.

### **Тема 2. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.**

#### **Инструктаж по технике безопасности. (1 ч.)**

Теория. Знакомство с основным понятием курса. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения на занятиях в кулинарном кабинете и переменах. Кухонная утварь. Основные понятия: технологический цикл, технология приготовления, первичная обработка, полуфабрикат, основные виды тепловой обработки: варка и жарение. Назначение первичной и тепловой обработки продуктов. Правила ведения процесса тепловой обработки. Основные способы: варка, жаренье и их разновидности.

#### **Тема 3. Блюда и гарниры из овощей. (4 ч.)**

Теория. 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.

Практика. Первичная обработка овощей. 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.

#### **Тема 4. Мучные изделия. (2 ч.)**

Теория. Основные понятия: клейковина муки, пористость теста, разрыхлители, кляр. Первичная обработка муки, основные компоненты теста. Разрыхлители теста и их роль в кулинарии. Правила подготовки изделий из простого теста к выпечке, процессы, происходящие при выпечке.

Практика. Приготовление простого бездрожжевого теста для лапши, пельменей, вареников. Приготовление фаршей, формовых мучных изделий. Требования к качеству.

#### **Тема 5. Дрожжевое тесто и изделия из него. (6 ч.)**

Теория. Основные понятия: дрожжевые грибки, молочно – кислые бактерии, брожение, пористость, набухание белков. Правила подготовки изделий к выпечке и процессы, происходящие при выпечке.

Практика. Технология приготовления опарного и без опарного теста. Широкий ассортимент изделий из дрожжевого теста.

#### **Тема 6. Тесто песочное и изделия из него. (4 ч.)**

Теория. Основные понятия: качество готового изделия – рассыпчато-песочное, желатин. Продукты, входящие в состав песочного теста и их соотношение. Ассортимент готовых изделий.

Практика. Технология приготовления песочного теста. Приёмы оформления изделий (использование желе, кремов, джемов и различных посыпок). Характеристика качества готовых изделий из песочного теста.

#### **Тема 7. Бисквитное тесто и виды изделий из него. (6 ч.)**

Теория. Основные понятия: миксер, глазурь, карамель, желатин. Способы приготовления бисквитов. Характеристика качеств бисквитного теста. Санитарные требования к приготовлению и хранению кондитерских изделий.

Практика. Способы приготовления бисквитов: сбивной с подогревом и без подогрева, на соде с дополнительными компонентами и ароматизаторами. Рецепт теста. 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.

#### **Тема 8. Заварное тесто и изделия из него. (2 ч.)**

Теория. Ассортимент кондитерских изделий из заварного теста. Характеристика качеств готовых изделий. Использование заварного теста в других областях кулинарии.

Практика. Технология приготовления заварного теста. Приёмы оформления кондитерских изделий.

**Тема 9. Питание подростков и спортсменов. (4 ч.)** Теория. Основные понятия: характер и принципы построения рационов детей. Особенности кулинарной обработки продуктов питания для детей. Практика. Приготовление вкусного полезного завтрака.

**Тема 10. Холодные сладкие блюда. (4 ч.)**

Теория. Основные понятия. Значение сладких блюд в питании человека. Классификация сладких блюд. Условия и способы приготовления холодных сладких блюд.

Практика. Приготовление компотов из свежих фруктов и ягод, из смеси сухофруктов. Желированные блюда: кисель, желе, мусс, самбук, крем.

**Тема 11. Блюда из творога. (4 ч.)**

Теория. Основные понятия: жирность творога, липотропные свойства. Значение творожных блюд в питании человека. Ассортимент выпускаемого творога. Творог в кондитерском деле.

Практика. Первичная обработка творога. Горячие блюда из творога (отварные, жареные, запеченные). Холодные блюда из творога. Технология приготовления блюд из творога. Подача их к столу. Требования к качеству блюд из творога.

**Тема 12. Фруктовая кулинария. (2 ч.)**

Теория. Сведения из истории фруктов. Значение фруктов в рационе питания.

Практика. Технология приготовления блюд из фруктов. Ассортимент блюд из фруктов.

**Тема 13. Итоговое занятие (1 ч.)**

Теория. Подведение итогов учебного года.

**1.4. Планируемые результаты освоения программы**

**К концу обучения учащиеся овладевают следующими компетентностями:**

**Образовательные (предметные):**

- умение выполнять вспомогательные работы: по очистке картофеля, овощей; переборке зелени, мойке овощей и зелени;
- знание первичной обработки круп, макаронных изделий, творога, яиц;
- умение варить картофель, овощи;
- умение готовить блюда из творога;
- умение печь изделия из дрожжевого и песочного теста;
- умение готовить блюда с применением простого дрожжевого теста (пельмени, поэсы, вареники, лапшу и т. д.);
- умение готовить заварное тесто и изделия из него
- умение готовить бисквитное тесто и изделия из него
- навыки гостеприимства: умение правильно подавать блюдо, подбирать соответствующую посуду, накрывать скатертью и сервировать стол: к завтраку, обеду или празднику; застольный этикет;
- умение пользоваться кухонным оборудованием, инвентарём;

**Метапредметные:**

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

**Личностные:**

- умение взаимодействовать со сверстниками;
- навыки коллективизма, самостоятельности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе. Календарный учебный график разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МАОУ «СОШ № 130 города Челябинска» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением 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» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Начало учебного года с 10 января.

Окончание учебного года – 31 мая.

Обучение	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1 год	42 часов	21	1 раз в неделю по 2 часа	21

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы**

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Учебная кухня оборудована подвесными шкафами, разделочными столами, электрическими плитами, нагревателем для воды, моечными ваннами из нержавеющей стали, вытяжками.

Для эффективной работы кружка имеется необходимый кухонный инвентарь. На каждого обучающегося есть: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д., скалки для теста, кухонные ножи различной величины, нож консервный, ложки и вилки из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксеры, мясорубки, сито, наборы выемок для печенья, формы для торта, противни, столовая и чайная посуда.

Информационное обеспечение: компьютер, интернет-ресурсы, видео материалы.

Учебно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов, сценарии, мониторинг по дополнительной общеобразовательной программе, периодические и специальные издания.

### 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.

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный кулинар» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля:

- анкетирование, тестирование;
- беседа, устный опрос;
- контрольные задания;
- педагогическое наблюдение;
- устный анализ выполненных практических заданий;
- анализ активности в тренингах личностного роста.

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный кулинар» осуществляется с учетом следующих **педагогических принципов**:

- принцип добровольности** – участие учащихся основано на их личном выборе, тяге к обучению и любознательности учащегося;
- индивидуальный подход** – обучение по программе строится с учетом личностных особенностей учащихся, исходя из их целей, желаний и мотивов;
- принцип сотрудничества** – предполагают активное взаимодействие учащихся объединения;
- принцип творчества** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта творческой деятельности.
- принцип деятельностного подхода** – предполагает освоение материала программы через практическую деятельность.

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Юный кулинар» включает:

- Сборник тестовых заданий к разделу «Блюда из круп и овощей»
- Сборник тестовых заданий к теме «Тесто» тест «Мучные изделия», «Приготовление изделий из пресного теста».

### **Список литературы для педагога:**

1. Гумницкий Т.Н., Кононова О.М. Эстетика в общественном питании. – М.: Экономика, 2000. – 134 с.
2. Дервянко Т. Украшение из фруктов и овощей. – Москва: «АТС – ПРЕСС», 2004. – 124 с.
3. Кульнова Т.В. Салаты на любой вкус. – Москва: АЛМА – Пресс: Инвест, 2006. – 206 с.
4. Ковалёва В.М., Могильный Н.П., 500 рецептов славянской трапезы. – М.; 1992. – 232 с.
5. Куликова В. Н. Блюда из микроволновой печи. – Москва: Издательство «Мир книги», 2007. – 143с.
6. Чудинова Ю.Ю. Цветы и букеты из овощей и фруктов. – Москва: Издательство группы. «Континент», 2011.- 165 с.
7. Михайлов В.С. Коллекция лучших кулинарных рецептов- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002 г.
8. Украшение блюд и сервировка/ Авт.- сост. З.С.Марина, Г.С.Кунилова.- М.: Эксмо, 2007

### **для учащихся:**

1. Александрова Л.Ю. Блюда из картофеля. – Иркутск: 2001. – 165 с.
2. Бородина М.Б., Иофоре Л. В. Вы ждёте гостей. – Иркутск: 2001. – 170 с.
3. Бондарева Н. Ланч с Сосискиным. – Москва: 2000. – 130 с.
4. Мартынов С.М. Овощи +фрукты +ягоды = здоровье. – М.: Просвещение, 2002. – 125 с.
5. Степанов И.В. Вкусные украшения из овощей. – Москва: 2011. – 135 с.
6. Степанов И.В. Праздничные бутерброды. – Москва: 2011. – 124с.
7. Братушева А. Оригинальные украшения для закусок. – Москва: 2010. – 146 с.