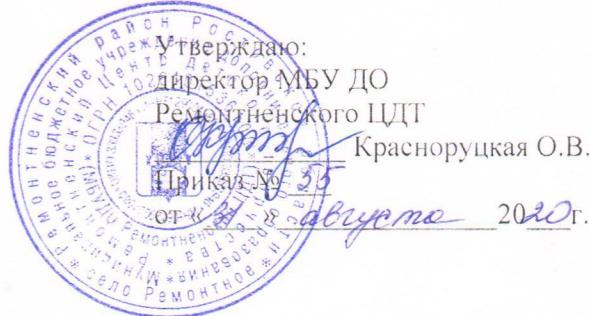


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Ремонтненский Центр детского творчества

Рассмотрено  
методическим советом  
Протокол № 1  
от «19 » августа 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ЛАКОМКА»**

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Омелаенко Ирина Геннадиевна

## 1. Пояснительная записка

### **Нормативно – правовое обеспечение программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- 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».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУ ДО Ремонтненского ЦДТ и другие локальные акты.

История человечества – это не только история государств и народов, великих событий, это история повседневной жизни самых обыкновенных людей. Материальная культура и быт, нравы и обычаи определяют нашу жизнь нисколько не меньше, чем великие сражения и события мирового масштаба.

Еда и всё, что с ней связано – неотъемлемая часть материальной культуры любого народа, и поэтому питание всегда было, есть и будет важнейшей стороной бытия человека.

Россияне Русский народ вписал в мировую кулинарную книгу сотни рецептов различных блюд, развел замечательные по праву могут гордиться этой стороной своей культуры.

Однако одной из примет нашей сегодняшней жизни является невежественность в области культуры питания. Культура питания – важная часть общей культуры человека. И дело не только в том, чтобы знать, в какой руке держать нож, а в какой - вилку. Нужно ещё знать – основы рационального питания.

Знания подрастающего поколения о таких важных и необходимых каждому современному человеку вещах, как здоровое питание, здоровье сберегающие приёмы организации повседневной жизни минимальны. Последнее обстоятельство неизбежно оказывается на физическом и умственном развитии детей, влияет на их успехи в школе, личностную самореализацию.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** данной программы связаны 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-футами», сладости, жевательные резинки и другие продукты, благодаря навязчивой и агрессивной рекламе, не могут не оказывать влияния на детей и 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.

Между тем, нельзя придумать более натуральной пищи, чем та, которую употребляли наши предки на протяжении веков. К этой пище, отвечающей естественной потребности человека, живущего в средней полосе России, за века приспособились организмы не только далёких предков, но и наших прадедов и прабабушек, дедов и бабушек, следовательно, в какой-то мере это передалось и нам самим, и нашим детям.

Поэтому имеет смысл изучать кухню народов мира и, в первую очередь, кухню именно того региона, в котором мы живем. Национальная русская кухня интересна не только обилием вкусных питательных блюд, набором продуктов и способами их приготовления, но и связанными с ними традициями и обрядами.

В основу концепции программы легло представление о том, что процесс социализации ребёнка, его разносторонней подготовки к взрослой жизни, формирования гражданских качеств невозможен без обращения к богатейшему опыту, накопленному в народной культуре.

Народная культура – чрезвычайно объёмное понятие, охватывающее все стороны общественной и личной жизни человека. Хозяйственная деятельность, быт, отдых – все эти стороны жизни русского человека протекали в рамках определённых традиций, воплощавших в себе многовековой опыт десятков поколений.

В сложных природно-климатических и внешнеполитических условиях, в которых происходило формирование русской нации, особую важность приобретала выработка у жителя страны физических, умственных и нравственных качеств. Они позволяли мужчине

быть одновременно тружеником и воином, а женщина не только обеспечивать «прочный семейный тыл», но и, в случае необходимости, быть готовой заменить мужчину в целом ряде его повседневных дел.

Естественно, что необходимым фундаментом для формирования и развития всех этих качеств являлось физическое здоровье человека, достичь и сохранить, которое было, в свою очередь, невозможно без рационального и полноценного питания.

Конечно, возможности организовать такое питание были различны у разных социальных слоёв русского общества. Однако в основе национальной культуры питания, как и у других народов, лежали те традиции, которые складывались веками в крестьянской среде. И поэтому структура питания крестьянской семьи, набор блюд, искусство их приготовления можно считать глубинным основанием, своего рода «корнем», из которого вырастало всё «древо» национальной культуры питания.

Показательно, например, что среди различных яств, подававшихся при царском дворе, в том числе и на приёмах иностранных послов, почётное место отводилось изысканным блюдам национальной кухни, некоторые из которых имели в своей основе традиционные крестьянские рецепты супов, каши, пирогов, солений и напитков.

По мере расширения Русского государства, превращения его в Российскую империю менялся и состав населения. Каждый народ привносил свою культуру питания, некоторые элементы которой усваивались русским населением.

Выход России на мировую арену, увеличение связей и контактов с европейскими странами способствовали проникновению, особенно в среде городского населения и социальной верхушки общества, европейских традиций кулинарии.

Однако обогащение иными кулинарными традициями не изменило сущности национальной русской кухни.

От поколения к поколению передавались секреты национальных блюд, рецепты засолок, тонкости пекарского мастерства, умение накрыть стол, принять гостей, отметить праздник.

Это впоследствии помогало юным хозяйкам в самостоятельной жизни. Всего лишь век, а то и меньше назад, невозможно было себе представить выходящую замуж девушку, которая не владела бы десятками, а то и сотнями приёмов кулинарного мастерства.

Сегодня, к сожалению, родителям некогда, а зачастую и нечего передать своим детям в качестве собственных семейных традиций кулинарии. В большинстве городских семей полностью забыты секреты многих исконно русских блюд, утрачивается традиция

совместного с детьми приготовления не только будничных, но даже и праздничных обедов и ужинов, исчезает привычка дружеского общения за столом.

Однако нельзя не учитывать, что культура питания, к разным элементам которой ребенок приобщается по мере своего развития, оказывает на него комплексное воздействие.

Во-первых, культура питания 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.

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

В-третьих, культура питания 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.

Все перечисленные функции находят своё концентрированное выражение в национальном искусстве кулинарии.

Самобытная русская кухня впитала в себя много хорошего из кухонь других народов, это обогатило и обновило её, наполнив разнообразием, весьма достойным внимания. В течение веков наши предки пополняли и совершенствовали рецепты русской кухни. От нас требуется лишь бережно и внимательно отнестись к национальному богатству и передать его следующим поколениям. Тогда нашим детям и внукам не придется ломать голову над созданием оригинальных блюд, в то же время они не будут поддаваться соблазну моды, употребляя подчас сомнительные блюда, не отвечающие естественным потребностям молодого организма, расплачиваясь за необразованность своим здоровьем.

Постигая азы кулинарного мастерства, дети будут лучше понимать те или иные стороны национальной традиционной культуры, связанные с питанием, смогут увидеть смысловую глубину и внутреннюю гармонию, которые скрываются за внешне простыми приемами приготовления и потребления еды, сложившимися в нашей стране.

В то же время восстановление традиций национальной русской кухни не означает отторжения иных кулинарных традиций. Полезно иметь представление и о кухнях других народов мира, прежде всего, тех, чьи исторические судьбы были тесно связаны с русским народом. Знание искусства кулинарии и связанных с ней традиций других стран может

содействовать развитию интереса к культурам других народов, пониманию особенностей их быта, повседневного поведения, что, в конечном итоге, сможет стать дополнительным фактором, способствующим развитию у детей толерантных качеств.

Таким образом, приобщение детей к кулинарному искусству собственной страны может и должно стать средством комплексного обучающего, воспитательного и здоровье сберегающего воздействия, содействующего приобретению социально значимых знаний, умений и навыков, развитию личностных качеств.

**Цель программы:** развитие у учащихся устойчивой мотивации к здоровому питанию, основанному на следовании традициям национальной русской кухни, через постижение основ кулинарного искусства.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- ознакомить детей с традициями русской кухни и их местом в народной бытовой культуре;
- сформировать знания по приготовлению основных блюд русской, славянской кухни и кухни некоторых народов мира;
- обучить приёмам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- сформировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;
- ознакомить обучающихся с технологией осуществления проектно-исследовательской деятельности в сфере изучения кулинарных традиций.

#### **Развивающие:**

- развить интерес к творческому познанию и самовыражению;
- сформировать и поддержать интерес к народному творчеству и культуре в сфере быта;
- способствовать развитию художественного вкуса;
- развить терпение, настойчивость, трудолюбие;

#### **Воспитательные:**

- расширить трудовой опыт детей, приучить к самообслуживанию;
- сформировать навыки работы в коллективе;
- осуществить профилактику зависимого поведения.

### **Отличительные особенности и новизна программы**

Программа «Лакомка» по своим целевым установкам, структуре и содержанию существенно отличается от традиционных программ по кулинарии. Эти отличия заключаются:

- 1) в изучении основ кулинарии на материалах национальных кулинарных традиций, при этом национальная русская кухня рассматривается как часть материального и духовного наследия русского народа;
- 2) в изучении связи культуры питания с бытовой культурой народов;
- 3) в увеличенном количестве рецептов национальных русских блюд;
- 4) в знакомстве обучающихся с некоторыми особенностями кухонь народов мира;
- 5) в акцентировании внимания на основах здорового питания детей и подростков;
- 6) в большем, чем в традиционных школьных программах, объеме практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, в том числе и с литературой;

Таким образом, новизна программы состоит в том, что она ставит и решает традиционную для подобных программ задачу обучения детей основам кулинарии в широком культурологическом контексте с использованием приёмов художественного творчества и современных здоровье сберегающих технологий.

Эти дополнительные аспекты усиливают социально значимый смысл программы и придают ей особую актуальность как программы, содействующей социальной адаптации учающихся.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебный план составлен из расчета трёхчасовой нагрузки на учебную группу в неделю, т.е.

108 часов – 1-ый год обучения;

216 часов – 2-ой и 3-ий год обучения.

При этом на втором году обучения значительно больше внимания уделяется самостоятельной работе детей, прежде всего – проектно-исследовательской деятельности.

Программа рассчитана на детей от 8 до 13 лет.

В возрасте 8-9 лет (первый год обучения) дети уже достаточно осознанно делают выбор предметной сферы для своего дополнительного образования. Они открыты для восприятия нового материала, в большинстве своём имеют высокий уровень обучаемости и познавательной мотивации, легко идут на контакт и готовы к сплочению в дружный коллектив, начинают задумываться о необходимости беречь своё здоровье, интересуются историей и культурой своей страны.

Группа детей второго года в возрасте 10-11 лет и третьего года обучения в возрасте 11-12-13 лет отличается сравнительно высоким уровнем аналитического мышления и критического подхода к себе и окружающим, их психофизические показатели достаточны

для участия в учебно-исследовательских экспедициях, подготовки и защиты собственных проектов и участия в конференциях.

Все возрастные группы объединяет то, что в современных условиях необходима целенаправленная работа по профилактике у детей зависимого поведения и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Количество обучающихся в группе первого года обучения – 10 человек.

Количество обучающихся в группе второго и третьего года обучения – 10 чел.

### **Формы и режим занятий**

Занятия учебных групп проводятся один раз в неделю по 3 часа с перерывом 10 минут. Такой режим обусловлен спецификой работы – приготовлением на занятии тех или иных блюд.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: комбинированное учебное занятие, праздничное застолье, экскурсия, проектная деятельность, открытое занятие совместно с родителями.

Типичное занятие, как правило, имеет следующую структуру:

- краткое повторение пройденного материала;
- изучение новой темы,
- вводный инструктаж;
- практическая работа по приготовлению блюда и сервировке стола с текущим инструктажем;
- дегустация, обсуждение результатов занятия, подведение итогов;
- угощение;
- уборка помещения.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами программы, дифференцируются по годам обучения и делятся на три группы: теоретические знания, практические умения и навыки, личностные качества, развитие которых предполагается в ходе реализации программы.

В результате освоения программы дети узнают:

- основы техники безопасности при работе на кухне: работа с колющими и режущими инструментами, мясорубкой, кухонным комбайном и др., нагретыми духовкой и плитой, микроволновой печью, электроприборами;
- основные традиции русской кухни и их связь с бытовой народной культурой;
- принципы приготовления некоторых блюд кухонь народов мира;

- принципы рационального питания и здорового образа жизни.

### **Учащиеся могут:**

- красиво сервировать стол к завтраку, обеду, к празднику;
- приготовить простейшие блюда;
- вести исследовательские и проектные работы;
- организовать своё рабочее место, аккуратно выполнять работу, красиво оформлять готовые изделия.

У учащихся также будут закреплены и развиты следующие личностные качества:

- терпение, настойчивость, желание добиваться хорошего результата;
- умение работать в коллективе, помогать друг другу в процессе работы;
- ответственность за выполнение задания.
- личная потребность в проявлении художественного вкуса;
- интерес к творческому познанию и самовыражению через проектно-исследовательскую деятельность;
- устойчивая мотивация к здоровому питанию и образу жизни.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В ходе реализации данной программы обучающиеся приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти знания выявляются в устных ответах на каждом занятии, во время проведения тематических викторин – после прохождения определённой темы.

Результатом овладения практическим материалом являются готовые блюда, которые приготавливаются и дегустируются на каждом занятии, а затем проводятся обсуждения итогов работы.

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

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

На заключительном занятии при обеспечении компьютерами возможно проведение викторины «Кулинарная энциклопедия».

Сроки аттестации: промежуточная – декабрь, итоговая – май – месяц текущего учебного года.

## **2. Учебно – тематический план**

### **1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила ТБ и санитарии.	3	-	3
2.	Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.	3	9	12
3.	Овощи. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.	7	38	45
4.	Классические блюда русской кухни. Оригинальные и простые блюда в Великий пост.	4	11	15
5.	Крупы и макаронные изделия. Значение круп в питании человека.	2	7	9
6.	Пасхальные блюда.	2	4	6
7.	Витаминные блюда. Национальные овощные салаты.	4	11	15
8.	Итоговое занятие	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	<b>108</b>

**Учебно – тематический план****2 год обучения**

№ п/п	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1.	Вводное занятие. Правила ТБ и санитарии.	3	-	3
2.	Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.	3	6	9
3.	Значение яиц в питании. Блюда из яиц.	1	5	6
4.	Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.	3	12	15
5.	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты.	3	9	12
6.	Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека.	3	9	12
7.	Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.	3	12	15
8.	Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него.	3	9	12
9.	Виды теста. Продукты для приготовления теста.	12	99	111
10.	Холодные сладкие блюда. Питательная ценность.	3	6	9
11.	Заготовка продуктов впрок.	3	6	9
12.	Итоговое занятие	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	<b>216</b>

**Учебно – тематический план****3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила ТБ и санитарии.	3	-	3
2.	Хлеб. Сложные бутерброды. Травяной чай.	3	12	15
3.	Блюда из яиц. Использование яиц в кулинарии.	6	6	12
4.	Овощи. Виды тепловой обработки продуктов. Блюда из вареных овощей.	6	12	18
5.	Молоко. Кисломолочные продукты. Использование в кулинарии.	6	6	12
6.	Крупы и макароны. Использование в кулинарии.	6	6	12
7.	Рыба. Блюда из жареной рыбы.	3	9	12
8.	Мясо. Блюда из жареного мяса.	3	9	12
9.	Изделия из теста: пресного, песочного, дрожжевого.	9	90	99
10.	Горячие сладкие блюда. Десерты.	3	6	9
11.	Заготовка продуктов.	3	6	9
12.	Итоговое занятие.	3	-	3
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	<b>216</b>

### **3. Описание разделов программы**

#### **1 года обучения**

##### **1. Вводное занятие. Правила ТБ и санитарии.**

Организация коллектива. Игры на знакомство. Содержание программы объединения. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

##### **2. Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.**

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Какао.

##### **Практическая работа:**

1. Готовим полезный бутерброд. Бутерброды в кухнях мира: брускетта, кrostини. английский сэндвич. Завариваем чай по всем правилам.
- 2-3. Готовим завтрак: горячий бутерброд, гренки. Варим какао.
4. Блюда из черствого хлеба.

##### **3. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.**

Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка). Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей.

##### **Практическая работа:**

1. Осенние дары огорода в умелых руках. Витаминный салат всех цветов радуги.
2. Готовим овощи по науке. Витамины на всю зиму: как правильно сохранить полезные вещества при тепловой обработке овощей.
3. Второй хлеб на Руси – картофель. Варим картофель по правилам
- 4-5. Тушить или варить? Тушеная капуста, овощное рагу.
- 6-7. Жарим овощи для гарнира и не только... Приготовление жареного картофеля, картофельных котлет
- 8-11. Картофель в национальных кухнях мира - белорусские драники, литовские колдуны, эстонские цеппелины, картофель по-французски.

12-14. Овощи + овощи! Это вкусно – голубцы с овощной начинкой, фаршированный перец.

#### **4. Классические блюда русской кухни. Оригинальные и простые блюда в Великий пост.**

История русской кухни. Особенности и пристрастия. Основные ингредиенты.

Популярные русские блюда. Супы. Постные блюда.

##### **Практическая работа:**

1. Классика русской кухни - блины.
- 2- 3. На улице холодно! В меню – суп!
4. Оригинальные и простые блюда в Великий пост.
5. Готовим по всем правилам Великого поста.

#### **5. Крупы. Значение в питании человека.**

Виды круп. Их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидкокаш. Технология приготовления каш. Процессы, происходящие при варке круп. Причины увеличения объема при варке. Технология приготовления каш.

##### **Практическая работа:**

1. «Плюсы» обыкновенной каши. Приготовление пшеничной каши.
2. Советы начинающим кулинарам: секреты при варке круп. Приготовление молочной каши.

#### **6. Пасхальные блюда.**

Основные правила приготовления пасхальных блюд.

##### **Практическая работа:**

1. Творожная пасха.
2. Кулич.

#### **7. Витаминные блюда. Национальные овощные салаты.**

Виды салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

##### **Практическая работа:**

1. Салат «Русский».
2. Салат «Белорусский».
3. Салат «Украинский».
4. Салат из сыра по-французски.
5. Салат из овощей по-гречески.

## **8. Итоговое занятие.**

Чему мы научились. Готовим самостоятельно.

### **Описание разделов программы**

#### **2 года обучения**

## **1. Вводное занятие. Правила ТБ и санитарии.**

Организация коллектива. Содержание программы объединения. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

## **2. Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.**

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу. Горячие напитки. Русский чай. Заваривание чая.

### **Практическая работа:**

1. Приготовление бутербродов простых:

- бутерброд со сливочным маслом и сыром
- бутерброд с вареной колбасой
- бутерброд с вареньем, джемом

2. Приготовление чая.

## **3. Значение яиц в питании. Блюда из яиц.**

Значение яиц в питании человека. Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Хранение яиц. Технология приготовления отварных лиц и яичниц.

### **Практическая работа:**

1. Приготовление отварных яиц: всмятку, вкрутую.

2. Приготовление яичницы — глазуни.

3. Приготовление яичницы с гарниром.

#### **4. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.**

Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка). Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Виды салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

##### **Практическая работа:**

- 1.Нарезка овощей для салатов, фигурная нарезка.
- 2.Приготовление салата из свежих овощей: огурцов и лука.
- 3.Приготовление салата из свежих овощей: морковь с чесноком.
- 4.Приготовление салата с использованием яиц: зеленый лук, редис и яйца.

#### **5. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты.**

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Питательная ценность молока. Способы определения качества молока. Сроки хранения молока. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении блюд из молока. Технология приготовления молочных супов и каш.

##### **Практическая работа:**

- 1.Приготовление молочного супа с рисом.
- 2.Приготовление молочной жидккой каши - пшеничной с изюмом.
- 3.Приготовление молочной лапши.

#### **6. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека.**

Виды круп. Их первичная обработка. Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Технология приготовления каш. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке круп и макаронных изделий. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и макаронных изделий и жидкости при варке. Технология приготовления каш и макарон.

##### **Практическая работа:**

- 1.Подготовка круп и макарон к тепловой обработке .
- 2.Приготовление рассыпчатой гречневой каши.
- 3.Приготовление отварных макарон с овощами.

## **7. Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.**

Понятие о пищевой ценности рыбы. Условие хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы (по запаху, по цвету жабр, по глазам...). Первичная обработка рыбы. Правила оттаивания рыбы мороженой. Вымачивание соленой рыбы. Способы разделки рыбы. Разделка соленой рыбы. Способы тепловой обработки рыбы. Правила варки рыбы. Технология приготовления супов из рыбы, а также вторых блюд из вареной рыбы.

### **Практическая работа:**

1. Определение доброкачественности рыбы, оттаивание и первичная обработка свежемороженой рыбы.
2. Разделка соленой рыбы.
3. Приготовление супа рыбного.
4. Приготовление рыбы под соусом.

## **8. Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него.**

Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса (говядина, свинина, баранина, телятина ...). Доброкачественность мяса (по цвету, по запаху ...). Санитарные условия первичной обработки мяса. Правила оттаивания мороженого мяса. Способы разделки мяса. Правила варки мяса для вторых блюд. Принципы подбора гарнира к мясным блюдам. Технология приготовления блюд из отварного мяса.

### **Практическая работа:**

1. Определение доброкачественности мяса, первичная обработка мороженого мяса.
2. Приготовление мясного супа с вермишелью.
3. Приготовление отварной говядины с картофельным пюре.

## **9. Виды теста. Продукты для приготовления теста.**

Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание). Ароматические добавки. Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Песочное тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления песочного теста. Дефекты приготовления, причины. Приготовление теста для печенья. Технология приготовления печенья.

### **Практическая работа:**

1. Определение качества муки по цвету, запаху, вкусу и влажности.
2. Приготовление и выпечка блинов скороспелых.
3. Приготовление блинчиков с творогом.
4. Приготовление оладий с яблоками.
5. Приготовление песочного печенья «Мечта».
6. Приготовление песочного печенья «золотистое».

## **10. Холодные сладкие блюда. Питательная ценность.**

Сахар, его роль в кулинарии и в питании человека. Технология приготовления компота из свежих и сушеных фруктов и ягод. Виды крахмала и его свойства. Технология приготовления киселей различной консистенции (жидкий, средний, густой).

### **Практическая работа:**

1. Приготовление компота из сухофруктов.
2. Приготовление киселя клюквенного.

## **11. Заготовка продуктов впрок.**

Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства. Способы приготовления домашних запасов. Способы хранения запасов из свежих овощей и фруктов. Упаковочный материал для хранения запасов. Правила закладки продуктов на хранение. Сушка ягод и фруктов. Условия сушки. Замораживание овощей и фруктов. Условия замораживания.

### **Практическая работа:**

1. Сушка яблок, зелени, лекарственных трав.
2. Замораживание фруктов.

## **12. Итоговое занятие**

Может проводиться в различных формах: «круглый стол» с обсуждением итогов, викторины и конкурсы, встречи со специалистами, награждение победителей конкурсов и выставок, чаепитие и др.

### **Описание разделов программы**

### **3 года обучения**

## **1. Организационное собрание. Вводное занятие. Правила ТБ и санитарии.**

Организация коллектива. Содержание программы и расписание занятий. Повторение правил ТБ и санитарии, правил внутреннего распорядка.

## **2. Хлеб. Сложные бутерброды. Травяной чай.**

Продукты, используемые для приготовления сложных бутербродов. Подсушивание хлеба для бутербродов. Сочетание продуктов по вкусу в бутербродах «ассорти на хлебе». Травы для заваривания чая. Русский лесной чай. Технология приготовления чая травяного.

### **Практическая работа:**

1. Приготовление сложных бутербродов:

- бутерброд с сельдью, маслом и зеленью
- закрытый бутерброд с сыром
- гренки

2. Приготовление травяного чая: мята, шиповник.

## **3. Блюда из яиц. Использование яиц в кулинарии.**

Использование яиц в кулинарии. Технология приготовления фаршированных яиц. Виды омлетов. Приготовление омлета.

### **Практическая работа:**

1. Приготовления фаршированных яиц с зеленью.

2. Приготовление омлета с зеленым луком.

## **4. Овощи. Виды тепловой обработки продуктов. Блюда из вареных овощей**

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, жаренье, тушение, запекание, припускание). Вспомогательные приемы тепловой обработки (пассирование, бланширование). Способы варки (в воде, на пару). Варка в различных жидкостях (воде, молоке и т. д.). Время варки овощей. Способы определения готовности. Охлаждение овощей после варки. Технология приготовления блюд из отварных овощей.

### **Практическая работа:**

1. Приготовление салата из отварных овощей — винегрет.

2. Приготовление салата картофельного с луком.

3. Приготовление картофельных оладий.

4. Приготовление морковных котлет.

## **5. Молоко. Кисломолочные продукты. Использование в кулинарии.**

Значение кисломолочных продуктов в питании человека. Ассортимент кисломолочных продуктов (простокваша, кефир, творог, сметана и т. д.) Технология приготовления творога

из простокваша без подогрева и с подогревом. Способы удаления сыворотки. Ассортимент творожных изделий. Употребление творога в кулинарии. Технология приготовления блюд из творога.

**Практическая работа:**

1. Приготовление творога из простокваша.
2. Приготовление сырников.

**6. Крупы и макароны. Использование в кулинарии.**

Использование отварных макарон и готовых каш в приготовлении блюд. Технология приготовления котлет и биточков (варка вязкой каши, заправка каши сырными яйцами, разделка и обжаривание). Время тепловой обработки и способы определения готовности. Технология приготовления котлет, биточков, запеканок.

**Практическая работа:**

1. Приготовление маньиных биточков.
2. Приготовление макаронника.

**7. Рыба. Блюда из жареной рыбы.**

Знакомство с видами жарения: обжаривание, поджаривание, жарка во фритюре, на углях, пассирование. Виды растительных масел и жиров. Способы жаренья рыбы. Роль панировки в процессе жаренья. Виды панировки (мучная, красная, белая, сухарная). Технология приготовления жареной рыбы.

**Практическая работа:**

1. Приготовление рыбы жареной.
2. Приготовление рыбы в тесте.
3. Приготовление рыбы тушеной с овощами.

**8. Мясо. Блюда из жареного мяса.**

Способы жарения мяса. Блюда из жареного мяса. Время жарения и способы определения готовности блюда. Технология приготовления жареного мяса и блюд из него. Принципы подбора гарниров и соусов к мясным блюдам.

**Практическая работа:**

1. Приготовление борща на мясном бульоне.
2. Приготовление мясного блюда «азу».
3. Приготовление ленивых голубцов.

## **9. Изделия из теста пресного, песочного, дрожжевого.**

Технология приготовления пресного теста для домашней лапши, пельменей, вареников. Способы защипки краев пельменей, вареников. Правила варки пельменей, вареников. Способы определения готовности. Приготовление песочного теста для тортов, пирожных. Фруктовые начинки и кремы для тортов и пирожных. Дрожжевое тесто (опарное, безопарное). Приготовление дрожжевого теста без подхода. Виды начинки для пирожков из дрожжевого теста.

### **Практическая работа:**

- 1.Приготовление домашней лапши.
- 2.Приготовление вареников.
- 3.Приготовление хвороста (пресное тесто).
- 4.Приготовление торта «Крошка» (песочное тесто).
- 5.Приготовление открытого пирога с яблоками.
- 6.Приготовление плюшек.
- 7.Блюда из черствого хлеба (пирожное «картошка»).

## **10. Горячие сладкие блюда. Десерты.**

Разновидность сладких блюд (горячие и холодные). Горячие сладкие блюда (пудинги, суфле, яблоки в тесте, сладкие каши). Сырью для приготовления горячих сладких блюд. Первичная обработка сырья. Технология приготовления горячих сладких блюд.

### **Практическая работа:**

- 1.Приготовление яблок в тесте.
- 2.Приготовление пудинга сухарного.

## **11. Заготовка продуктов.**

Способы консервирования овощей: соление, маринование, квашение. Первичная обработка продуктов. Подготовка тары к консервированию. Приготовление рассола, пряности и приправы, применение при консервировании. Способы консервирования фруктов (варенье, компоты). Характерные свойства готового варенья. Приемы варки варенья. Подготовка сырья и тары. Дефекты варенья и их исправления.

### **Практическая работа:**

- 1.Засолка огурцов, помидоров, капусты.
- 2.Приготовление варенья из яблок, слив.

## **12. Итоговое занятие**

Может проводиться в различных формах: как компьютерная викторина «Кулинарная энциклопедия», в виде «круглого стола», диспута, защиты проектов, компьютерных презентаций, выставок и др.

### **4. Методическое обеспечение программы**

#### **Формы занятий**

Формы занятий определяются тем, что программа имеет преимущественно социально-педагогическую направленность и включает образовательные составляющие по овладению основами кулинарного искусства, исследовательской и проектной деятельности, основами здорового образа жизни.

В процессе обучения ребёнок, исходя из понятия здорового образа жизни, идёт от восприятия и усвоения готовой информации через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (практическая часть занятий), через знакомство с примерами научного подхода к проблеме питания, поиска и приготовления новых или утерянных блюд к формированию аналитического мышления и критического подхода к продуктам питания и приготовлению блюд.

Поэтому большая часть занятий проходит в комбинированных формах, с перемежением теоретических и практических частей. Ряд занятий организуется в форме экскурсий, конкурсов, праздничных застолий.

#### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий**

Процесс обучения строится, опираясь на современные научные знания и понятия о рациональном питании и здоровом образе жизни. На каждом занятии педагог предлагает задуматься о составе и качестве употребляемой пищи и так или иначе приводит к мысли о необходимости здорового питания. Здесь взгляды педагога и обучающихся обращены в одном направлении – на веками сложившуюся в России культуру питания и культуру питания других национальностей. И это еще раз подтверждает, что часто новое – это забытое старое.

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми 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. Зачастую

теоретические сведения носят опережающий характер по отношению к основным школьным дисциплинам (история, краеведение, химия, биология, обслуживающий труд и др.), но последовательность и красочность изложения материала приводят к достаточно хорошему его усвоению.

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

Ощущение психологического комфорта, создаваемого педагогом с первых же занятий, способствует реализации творческого потенциала обучающихся и их самореализации.

Программа предусматривает различные траектории развития личности обучающегося. После овладения знаниями, умениями и навыками по основным темам учебного плана первого года обучения ребятам предлагается освоить азы исследовательской и проектной деятельности. И только те из них, кто проявит интерес к этим видам деятельности, будут выполнять учебно-исследовательскую работу, делать доклад и готовить проект предстоящей экспедиции.

При реализации программы используются следующие методы:

- **традиционный объяснительно-иллюстративный** (наличие в занятиях теоретической части, во время которой обучающиеся знакомятся с новыми сведениями по теме, записывают задания строятся по принципу восхождения от простого к сложному);
- **практико-ориентированный** (наличие в занятиях практической части, когда обучающиеся под руководством педагога готовят предусмотренное темой блюдо, дегустируют его и обсуждают результат, угощают);
- **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 и экспедициях, а также в других формах проведения занятий).

Успешность реализации программы в значительной степени зависит от кадрового и материально-технического оснащения.

### **Материальное оснащение**

Занятия учебных групп проводятся в специально оборудованном помещении – кабинет кулинарии. Кабинет включает в себя две зоны: учебную кухню с кухонной мебелью и зона для теоретических занятий со столами и стульями.

Помещение отвечают санитарно-гигиеническим требованиям: светлое, с естественным доступом воздуха; соответствуют требованиям пожарной безопасности.

К кухне подведена холодная и горячая вода с кранами и раковиной, электропитание, оснащение электрической плитой с духовкой и холодильником. Интерьер класса представляет собой гостиную комнату, располагается рядом с кухней, что удобно для сервировки стола и проведения дегустации приготовленных блюд.

**Обязательное условие** проведения занятий – наличие доброкачественных продуктов. Соблюдается строгое выполнение правил личной гигиены педагога и обучающихся, чистоты помещения и рабочих мест, посуды, обработки продуктов.

### **Примерный перечень необходимого для работы инвентаря**

#### **На каждого обучающегося:**

- доски разделочные для мяса, рыбы, овощей, теста;
- ножи кухонные;
- столовые приборы;
- столовая и чайная посуда.

#### **На бригаду (4-6 человек):**

- кастрюли эмалированные или тefлоновые (1-3 л);
- миски разных размеров;
- сковороды;
- дуршлаг, сито, венчик для взбивания, тёрка, ступка, пестик, скалка;
- доска разделочная большая для теста;
- противни;
- формы для выпечки торта, куличей, кексов;
- формы-выемки для печенья и пряников;
- кондитерский шприц для крема;

- нож консервный, приспособления для фигурной нарезки овощей;
- лопатки, ложки, половники из стали и тефлона;
- чайник для кипячения воды;
- чайники для заварки, сахарницы;
- подставки под горячее.

### **На группу:**

- мясорубка, кухонный комбайн, миксер, кофемолка;
- весы;
- наборы для сервировки стола;
- скатерти;
- салфетки.

Для успешной реализации программы по каждой теме имеется богатая библиотека, автором программы разработаны наглядные и дидактические пособия:

- инструкционные карты с перечнем необходимых продуктов и порядком приготовления и подачи каждого приготавливаемого на занятии блюда;
- плакаты со схемами по основным темам теоретического курса;
- дидактические разработки занятий по темам;
- книги и журналы по кулинарии, быту и жизни на Руси, славянской кухне, кухне народов мира, здоровому питанию, культуре быта; вреде пиво питания, алкогольной зависимости и др. для самостоятельного изучения обучающимися;
- видеофильмы и записи телепередач по темам занятий;
- CD-продукция: «Веселый поварёнок», «Кулинария – дело вкуса», «Кулинарная энциклопедия» и др.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **1. Учащиеся первого года обучения должны знать:**

- общие сведения о процессе пищеварения;
- правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- виды бутербродов и горячих напитков;
- способы определения свежести яиц;
- виды овощей, правила первичной обработки овощей;
- о кулинарном значении молока, способы определения качества молока;
- правила варки крупяных каш и макаронных изделий;
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы

первичной обработки рыбы, правила варки;

- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки;
- способы определения качества муки, питательную ценность изделий из теста, виды разрыхлителей, виды теста;
- кулинарные свойства крахмала, приготовления киселя ;
- способы заготовки продуктов сохранение овощей и фруктов методом сушки и замораживания

**Учащиеся первого года обучения должны уметь:**

- работать с кухонным оборудованием, определять качество продуктов (овощей, яиц, молока, рыбы, мяса) и производить первичную обработку, работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства
- выполнять нарезку овощей
- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, круп и макаронных изделий, рыбы, мяса
- приготавливать тесто и выпекать блины, оладьи, печенье
- сушить ягоды, фрукты, овощи и замораживать их

**2. Учащиеся второго и третьего года обучения должны знать:**

- санитарные требования к помещению кухни
- правила оказания первой помощи при ожогах, поражении электрическим током
- технологию приготовления сложных бутербродов, фаршированных яиц и омлетов
- способы варки овощей, технологию приготовления блюд из вареных овощей
- общие сведения о роли кисломолочных продуктов в питании человека, об ассортименте кисломолочных продуктов, технологию приготовления блюд из творога
- об использовании готовых каш и отварных макарон в дальнейшем приготовлении
- виды жарения рыбы, виды панировки
- способы жарения мяса и разнообразие блюд из жареного мяса
- технологию приготовления пресного теста для различных видов изделий, песочного теста для тортов, дрожжевого теста
- виды сладких блюд, технологию приготовления горячих сладких блюд
- технологию соления, квашения, мочения
- общие сведения о значении фруктов и ягод, виды консервирования ягод и фруктов

**Учащиеся второго и третьего года обучения должны уметь:**

- проводить уборку помещения кухни
- оказывать первую помощь при ожогах, поражении электрическим током

- готовить сложные бутерброды и травяной чай, блюда из вареных овощей, жареной рыбы и мяса, горячие блюда из творога, биточки и запеканки из вязких молочных каш и макарон отварных
- приготовить изделия из пресного теста ( сладкого и несладкого), из песочного теста — торты и пирожные, из дрожжевого теста (без подхода пироги и плюшки)
- солить овощи, варить варенье.

## **5. Список используемой литературы**

### **Литература для учащихся**

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, 2002.
3. Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
4. Ляховская Л.П. Русская кухня. – СПб.: Кристалл, 2009.
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, 2006.
9. «Школа гастронома. Коллекция рецептов». Популярный журнал.
10. «Школа гастронома». Популярный журнал.
11. Эткер. Выпечка на скорую руку. Красиво, оригинально, вкусно / Пер. с нем. – М.: БММ АО, 2002.

### **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, 2006.
3. Кенгис Р.П. Домашнее приготовление тортов, пирожных, печенья, пряников, пирогов. 3-е изд. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 2001.
4. Ковалев В.М., Могильный Н.П. Русская кухня: традиции и обычаи. – М.: Сов. Россия, 2002.

5. Костомаров Н.И. Домашняя жизнь и нравы великорусского народа / Сост., предисл., примеч. С.Л. Николаева. – М.: Экономика, 2003.
6. Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
7. Кулинарные шедевры за 30 минут / Пер. с англ. – ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест», 2003.
8. Линде Г., Кноблох Х. Кругосветка девятой музы / Сост., предисл., подг. текста Г.А. Смирновой. – Красноярск: Витал, 2004.
9. Ляховская Л.П. Календарь славянской жизни и трапезы: праздники, обычаи, обряды, кухня. – М.: Изд. дом МСП, 2006.
10. Ляховская Л.П. Русская кухня. – СПб.: Кристалл, 2009.
11. Михайлов В.С. Православная кухня. – М.: КУБК-а, 2006.
12. Молоховец Е. Старая кухня России. – Ростов-н/Д: Кн. изд.-во, 2001.
13. Поскребышева Г.И. Новейшая кулинарная энциклопедия. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
14. Поскребышева Г.И. Энциклопедия домашних заготовок. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
15. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. – М.: Центрполиграф, 2006.
16. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: Центрполиграф, 2006.
17. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. М.А. Галагузовой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
18. Сучкова Е.М., Поскребышева Г.И. Выпечка. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001.
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», 2004.
22. Эткер. Выпечка на скорую руку. Красиво, оригинально, вкусно / Пер. с нем. – М.: БММ АО, 2002.