

**Отдел образования администрации  
Жердевского района Тамбовской области  
Шпикуловский филиал  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
« Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
и рекомендована к утверждению»  
Протокол № 1  
от « 25 »августа 2023 г.

Утверждаю  
Зав. Шпикуловским филиалом  
МБОУ «Жердевская СОШ №2»  
*Д. Н. Родионова*  
№ 310 от «25» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности**

**«Кулинар-любитель»**

Уровень реализации программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации : 1 год

Автор составитель:  
Бурашникова Любовь Владимировна  
педагог дополнительного образования

с.Шпикулово, 2023 год

## Информационная карта программы

<b>Образовательное учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Жердевская СОШ №2» Шпиколовский филиал
<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кулинар-любитель» социально-гуманитарной направленности.
<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	Бурашникова Любовь Владимировна, педагог дополнительного образования.
<b>Сведения о программе:</b>	
<b>Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).</p> <p>Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Жердевская СОШ №2»</p>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование детей
<b>Направленность</b>	Социально-гуманитарная
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Уровень программы</b>	Ознакомительный
<b>Возраст учащихся</b>	12-14 лет.
<b>Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>Рецензенты и авторы отзывов</b>	
<b>Заключение экспертного совета</b>	Протокол №_1 от «_25_»_08_2023 г.

## **Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа способствует развитию их личностных, познавательных, коммуникативных и социальных качеств.

#### **Новизна программы**

Программа курса включает материал, который вызывает познавательный интерес учащихся к традициям здорового питания, технологиям обработки продуктов, грамотному приготовлению блюд.

#### **Актуальность**

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого подростка важность соблюдения режима питания. Основной формой реализации программы является проектно-исследовательская работа, что наиболее соответствует возрастным особенностям школьников. Программа имеет большую практическую направленность. Программой предусмотрены задания как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. При коллективном обсуждении результатов дается положительная оценка деятельности ребенка, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, способствующий формированию творческого мышления, фантазии. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Применяются такие формы занятий как: беседа, лекция, игра, групповые и комбинированные занятия, конкурс. Оценка результатов занятий по данной программе осуществляется по ходу занятий с участием самих детей и включают в себя критерии (мотивационно-личностный, деятельностно-практический) и соответствующие показатели. Итоги работы проводятся в форме выставки.

### **Отличительные особенности**

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

Основные цели кружка:

Организация деятельности конкретно - практической направленности по эстетизации быта

- развитие эстетического вкуса учащихся
- расширение знаний учащихся в кулинарии
- формирование культуры общения
- формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии
- формировать экологические убеждения
- популяризация занятий кулинарным декором.

**Возраст детей** Данная программа и учебно-тематический план рассчитаны на один год обучения для детей 12 -14 лет

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

### **Режим занятий:**

- для учащихся наполняемость группы 10-15 человек - 2 раза в неделю по 4,5 часа итого 162 часа

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – Активизация познавательной и творческой деятельности; подготовка к самостоятельной жизни в современном мире, и дальнейшему профессиональному самоопределению.

Основные цели кружка:

- развитие эстетического вкуса учащихся
- расширение знаний учащихся в кулинарии
- формирование культуры общения
- формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии
- формировать экологические убеждения

### **Задачи программы**

#### **Образовательные**

- Формирование кулинарной картины мира в области кулинарного дизайна.
- Освоение элементов кулинарного дизайна готовых блюд.
- Формирование ЗУН в сервировке стола.
- Практико-ориентированное введение в мир карвинга по овощам и фруктам.

#### **Воспитательные**

- Воспитание человека, способного создать позитивную среду в своем жизненном пространстве, владеющего приемами, техниками и перспективами самообучения, умеющего проецировать свои созидательные навыки на близких и далеких людей.

#### **Развивающие**

Развитие личности, умеющей через свое мастерство высказаться разнообразно и не стандартно, уважать мастеров, охранять традиции и обладать свободой позитивного новаторства.

### 1.3. Содержание программы

**В программу кружка включены следующие разделы:**

#### **Раздел 1. Культура питания .**

**Тема. 1.1 Вводное занятие. Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни.**

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Снижение качества питательной ценности продуктов: использование пищевых добавок; ионизация и рафинирование продуктов питания.

#### ***Примерный перечень практических заданий:***

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.
4. Выявление потребности человека в применении “кулинарного искусства” (заполнение анкеты).
5. Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.

***Форма проведения занятия*** - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

#### **Тема.1.2 Основы рационального питания**

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

***Примерный перечень практических заданий*** (практическая работа по группам):

1. Составление схем приготовления различных блюд.
2. Составление меню на день.
3. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). *Перечень блюд:* пшенная каша с тыквой, Гурьевска каша.
4. Приготовление горячих напитков. *Перечень блюд:* зеленый чай, фруктовый чай.

### **Тема1.3. Способы обработки пищевых продуктов**

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

***Примерный перечень практических заданий*** (практическая работа по группам):

1. Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.
2. Приготовление паровых блюд.

*Перечень блюд:* рыба отварная с картофелем, голубцы мясные, котлеты телячьи паровые.

### **Тема1.4. Витамины**

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

***Примерный перечень практических заданий*** (практическая работа по группам)

Приготовление салатов.

*Перечень блюд:* салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем, салат из цветной капусты.

### **Тема1.5. Минеральные вещества и здоровье**

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

***Примерный перечень практических заданий*** (практическая работа по группам)

Приготовление витаминных блюд.

*Перечень блюд:* салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог.

## **Тема 1.6-7. Животные продукты питания**

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

*Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)*

1. Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов.
2. Приготовление мясных и рыбных блюд.

*Перечень блюд:* запеченное мясо с овощами, рыбная запеканка.

## **Раздел 2 Кулинарное искусство**

### **Тема 2.10-55. “Кулинарное искусство”. Приготовление блюд из мяса, теста, сладких блюд, напитков**

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Грибы съедобные, способы их обработки и применение в кулинарии. Отравления ядовитыми грибами, оказание первой помощи.

*Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)*

Приготовление блюд из пищевых растений.

*Перечень блюд:* картофельные оладьи, капустные котлеты, пюре из фасоли.

### **Тема 2.56. Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом**

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

*Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)*

1. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
2. Сервировка праздничного стола.
3. Приготовление праздничного блюда.

*Перечень блюд:* салат из чернослива с орехами и чесноком.



### **Тема 2.57. Наука о питании Экология и качество продуктов – 2,5ч.**

Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения, теорий питания А.М. Уголева, Г. Шелтона, диеты Г.С. Шаталовой, П. Брэгга и др. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

#### ***Примерный перечень практических заданий:***

Построение индивидуального рациона.

Экологические проблемы природы, общества, человека. Негативные последствия использования технологий на качество продуктов, их влияние на здоровье человека.

#### ***Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):***

1. Анализ возможных путей экологического загрязнения продуктов питания.
2. Составление звездочки факторов, влияющих на экологическое состояние овощей. Экологически чистая пища.
3. Игра “Смак”

### **Тема 2.58-67 Элементы правильного питания в национальной кухне разных народов**

Продукты растительного происхождения в кухне народов своего региона. Разновидность холодных и горячих блюд в национальной кухне. Принципы подбора компонентов блюд и способов их приготовления. Заимствование блюд одним народом у другого как результат взаимного культурного общения. Блюда русской, украинской, грузинской и другой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд.

#### ***Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):***

1. Выбрать национальное блюдо горячего приготовления. Проверить его на соответствие требованиям сбалансированного питания. При обнаружении несоответствия внести коррективы.

Приготовить выбранные блюда. Прогустировать и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

### Раздел 3.1 Кулинарный поединок

#### Тема. 3.68-72 Кулинарный поединок –

Урок-зачёт (защита творческих проектов).

*Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):*

1. По предложенному перечню продуктов составить меню из трех блюд одной из национальной кухни.
2. Проверить его на соответствие требованиям сбалансированного питания. При обнаружении несоответствия внести коррективы.
3. Приготовить выбранные блюда. Прогустировать и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

#### Учебно- тематический план.

№п/п	разделы	Количество часов			Форма атест., контроля
		Всего.	Теор.	Практ.	
1	Культура питания	12	6	6	наблюдение, практическая работа
2	Кулинарное искусство	132	36	96	самостоятельная работа, практическая работа наблюдение Выставка работ
3	Кулинарный поединок	12		12	конкурс
	итого	162			

## 1.4. Планируемые результаты

### 1. Образовательные

*Учащиеся получают знания:*

- виды национальных блюд
- способы приготовления и оформления блюд элементами карвинга
- правила подачи блюд
- пищевую ценность овощей
- правила поведения за столом
- правила по технике безопасности при кулинарных работ
- санитарно-гигиенические требования
- экологической подготовки
- секреты русской кухни

*Учащиеся приобретут умения:*

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- приемы тепловой кулинарной обработки
- готовить холодные блюда
- украшать готовое блюдо
- готовить изделия из теста
- витаминизировать пищу
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования
- соблюдать правила по технике безопасности
- правильно вести себя за столом

### 2. Воспитательные:

воспитать внимание, аккуратность, трудолюбие, доброжелательное отношение друг к другу, сотворчество;

-соединение обучения с воспитательным процессом;

-воспитывать стремление к разумной организации своего свободного времени.

### 3. Развивающие:

- уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками;

- сознательно проявлять целеустремлённость, усердие, организованность, творческое отношение при выполнении трудоёмкой самостоятельной практической работы.

- знать историю кулинарных блюд, виды техники;

- знать названия и назначение часто встречающихся технических объектов, названия ручных инструментов и различных материалов, их свойств.

## **Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### ***2.1 Календарный учебный график***

### **2.22 Условия реализации программы**

1. Необходимый материал, инструменты, посуда, столовые приборы для выполнения практических работ
2. Литературный материал .
3. Карточка схем выполнения, которые помогут ребенку при создании творческих работ.

### ***2.3. Формы аттестации***

1. Контрольные занятия
2. Выставки детских работ для родителей, детей.
4. Презентация – самостоятельное представление ребенком своих изделий взрослым и сверстникам.
5. Анкетирование родителей, беседы с детьми с целью выявления мнений пожеланий о работе кружка.

## **2.4.Оценочные материалы**

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты и т.д.), разработанные критерии оценки.

Таблицы:

Оценочные материалы ,  
Диагностический материал ,  
Входящий тест (проверка умений, знаний)

Таблицы: результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.

## **2.5.Методические материалы**

Для успешного решения поставленных в программе задач созданы условия.

- рекомендации по проведению лабораторных и практических работ.
- дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.
- наглядные пособия,
- таблицы, схемы, плакаты,
- картины, фотографии, • дидактические карточки,
- видеозаписи, презентации
- аудиозаписи, фонотека
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- другие материалы, необходимые для проведения занятий.

## **2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для учителя**

Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.

1. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
2. Европейская кухня – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1998 (Серия “Лакомка”).
3. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1988. - С.262-304.
4. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.
5. Королева КМ., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999. 11
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: ФиС, 1990. - С.174-226.
7. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
8. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.

### **Список литературы для учителя (дополнительный)**

1. Мартынов СМ. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье. — М.: Просвещение, 1993.

2. Покровский А.А., “Книга о вкусной и здоровой пище” - Москва: ВО “АГРОПРОМИЗДАТ”, 1988.

3. Диск Кирилла и Мифодия “Кулинария”

4. Диск “Технология” Электронная кулинария энциклопедия.

### **Список литературы для учащихся**

1. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
2. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.

