

**Администрация МР «Красночикойский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Верхнешергольджинская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Л.Н. Цыбенова
Приказ № 132
от «30» августа 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

социально-гуманитарной направленности

Кулинария

Возраст: 12-15 лет
Срок реализации: 1 года
Количество часов в год: 102 часа

Составитель:
Маниковская Е.М.,
педагог дополнительного
образования центра

с. Верхний Шергольджин, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы Обрезчиковой Н. Я. учителя технологии г. Навашино Нижегородской области.

Питание – неотъемлемая составная часть жизни. Зачем нужна пища, знает каждый, о хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Еда - топливо, на котором работает организм, и знать это топливо, уметь грамотно его использовать должен любой человек.

Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую-либо работу. Чем тяжелее работа, тем больше энергетического материала необходимо компенсировать. За счет пищи организм в достаточно короткие сроки полностью обновляется. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать, доставлять удовольствие, возбуждать аппетит.

Всем этим занимается наука о приготовлении пищи - КУЛИНАРИЯ. Великие тайны откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу.

Умение хорошо, вкусно готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни. «В здоровом теле- здоровый дух!» -говорили древние.

Умение приготовить вкусную пищу- необходимо всем. Особенно это касается женской половины человечества, хотя лучшие повара, по статистике - мужчины.

Девочка, девушка, женщина, мать!!! Научившись приготовлению пищи, оформлению блюд и экономном расходовании продуктов, девочки должны выполнять подобные работы дома, в семье.

Полученные знания помогут накормить семью, принять гостей, а может быть и сделать первый шаг в выбранной специальности. Способность самим приготовить простейшие блюда вызывает повышенный интерес к работе и приносит удовлетворение результатам труда, возбуждает желание к дальнейшим действиям.

Данная программа служит подготовкой детей к самостоятельной взрослой жизни и преодолению трудностей.

Дополнительная общеобразовательная программа «Кулинария» имеет социально-педагогическую направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что приготовление пищи, сервировка стола и нормы этикета занимают особое место в повседневной жизни. Кулинария – искусство приготовления пищи. Здоровье и настроение, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение вкусно готовить - хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологического мышления.

Педагогические принципы:

- Доступность
- Прочность знаний, умений, навыков
- Связь с жизнью

Для успешного проведения занятий необходимо создание благоприятных условий:

- эмоционально-положительная среда
- систематичность выполнения
- педагогическая поддержка
- мотивация на успех

Цель:

Формирование готовности обучающихся к самореализации в области кулинарии через знакомство с технологией приготовления блюд и кулинарных изделий.

Задачи:

Обучающие:

- научить соблюдать правила внутреннего распорядка, инструкции по охране труда;
- ознакомить с краткой характеристикой профессии «Повар»;
- научить безопасным приемам работы с инструментами и приспособлениями (ножи, терки и т.д.);
- научить соблюдать правила личной гигиены и санитарии при приготовлении пищи;
- научить организовывать рабочее место согласно технологическому процессу;
- ознакомить с первичной обработкой продуктов (овощи, мясо, рыба...)
- ознакомить с приемами шинкования овощей;
- научить технологии приготовления несложных холодных блюд и закусок, супов, блюд из яиц, творога, круп, макаронных изделий;
ознакомить с приготовлением несложных блюд из мяса, рыбы, птицы;
- ознакомить с приготовлением несложных блюд из теста;
- сформировать устойчивый познавательный интерес к новым способам и методам технологий приготовления блюд.

Развивающие:

- развивать интерес к кулинарному искусству
- привитие общетрудовых навыков и умений работы с техникой (электроплита, режущие инструменты)
- развитие творческих способностей учащихся
- развивать коммуникативные навыки детей, умение взаимодействовать со сверстниками в процессе решения проблемы

- развивать навыки экономного ведения домашнего хозяйства «Каждый кусочек - в дело!»
- развитие мелкой моторики рук, памяти, внимания, эстетического вкуса.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию терпения, аккуратности, дисциплинированности, трудолюбия;
- способствовать воспитанию уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- способствовать воспитанию мотивации к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию внутренней позиции на уровне понимания необходимости активной деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни
- воспитание трудолюбия, потребности в труде, уважения к людям труда.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками.

Возраст обучающихся: 11-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, 1 час теория, 2 часа –практика.

Формы занятий.

Основная форма работы на занятиях: групповая, индивидуальная.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. Теоретические сведения — это объяснение нового материала (форма беседа). Практическая часть — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится большая часть времени, обучающиеся должны овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Для преодоления обучающимися затруднений в процессе работы педагог оказывает помощь:

- стимулирующую;
- направляемую.

Коллективная работа по приготовлению блюд — наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы обучающиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того: чтобы научить детей оценивать свою собственную работу подходить к оценке самокритично.

Для поддержания постоянного интереса, обучающиеся к занятиям необходимо учитывать возрастные особенности детей (при распределении обязанностей).

Прогнозируемый результат

знать:

1. Технику безопасности и правила личной гигиены при работе с пищевыми продуктами;
2. Основные этапы истории развития кулинарии;
3. Основы рационального питания;
4. Правила поведения за столом;
5. Основы технологии приготовления блюд;
6. Основы этикета;

уметь:

1. Готовить блюда по рецептурам;
2. Сервировать стол и подавать блюда;
3. Организовывать и убирать рабочее место.
4. Работать с инструментами и приспособлениями

Механизм оценки получаемых результатов

При оценке знаний, умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполненных работ, поощряет творческую активность, инициативу и самостоятельность детей, учитывает индивидуальные особенности и психофизические качества каждого ребенка.

При индивидуальной оценке работ делается акцент на те моменты, которые давались ребенку с трудом, но он смог выполнить задание.

Формы подведения итогов:

- проведение праздников;
- конкурсов;
- ярмарок,
- сборники рецептов;
- фотосъемка;
- дни открытых дверей;
- экскурсии;
- тесты.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	Ведение	3		
1	Вводное занятие. Общие сведения о работе кружка. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены.		1	
	.Санитарно-гигиенические и экологические требования. Физиология питания.		1	
	Сервировка стола. Этикет. Способы складывания салфеток.			1

2	Горячие напитки. Сервировка стола к чаю. эстетическое оформление стола.	3	1	2
	Хлеб, значение в питании. Бутерброды. (Виды, способы оформления, сроки хранения) Эстетическое оформление стола.			
3	Яйцо. Виды яиц. Значение в кулинарии. Блюда из яиц.	3	1	2
4	Овощи. Значение овощей в питании человека. Формы нарезки овощей	3	1	2
	Инструменты и приспособления для нарезки овощей. Технология приготовления салатов			
5	Тепловая обработка овощей. Салаты из вареных овощей	3	1	2
6	Молоко и молочные продукты. Молочный суп.	3	1	2
7	Кисломолочные продукты. Сырники	3	1	2
8	Крупы. Виды круп. Использование в кулинарии. Технология приготовления блюд из круп	3	1	2
9	Макаронные изделия. Макароны отварные. Запеканки	3	1	2
10	Соусы. Значение соусов в кулинарии. Технология приготовления.	3	1	2
11	Виды теста. Сырье, используемое для его приготовления. Способы разрыхления. Технология приготовления хвороста	3	1	2
12	Пресное тесто. Пельмени, вареники, колдуны. Виды начинок.	3	1	2
13	Песочное тесто. Приготовление песочного пирога .	3	1	2
14	Дрожжевое тесто. Безопарный способ приготовления. Блины.	3	1	2
15	Опарный способ приготовления теста. Расстегаи, пирожки.	3	1	2
16	Кексы.	3	1	2
17	Крем. Технология приготовления, способы отделки тортов. Инструменты и приспособления.	3	1	2

18	Бисквитное тесто	3	1	2
19	Слоеное тесто. Приготовление печенья.	3	1	2
20	Вафельное тесто.	3	1	2
21	Технология приготовления торта.	3	1	2
22	Рыба. Блюда из рыбы. «сельдь под шубой»	3	1	2
23	Блюда из отварной рыбы.	3	1	2
24	Блюда из жареной рыбы.	3	1	2
25	Мясо. Холодные блюда из мяса	3	1	2
26	Первые блюда из мяса.	6	2	4
27	Блюда из рубленого мяса	6	2	4
28	Бобовые.	3	1	2
29	Запеканки	3	1	2
30	Сладкие блюда и напитки	3	1	2
31	Желе с фруктами. Технология приготовления	3	1	2
32	Конкурс «лучший кулинар» Подведение итогов	3	1	2
	Итого:	102		

Содержание программы

1. Вводное занятие (3 ч.) Содержание программы кружка. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены. Физиология питания. Сервировка стола. Этикет.

2. Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.(3 ч.)

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 простых (открытых и закрытых) бутербродов:

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

2. приготовление чая.

3. Значение яиц в питании. Блюда из яиц.(3 ч.)

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

Практическая работа

1. Приготовление отварных яиц: всмятку, вкрутую.
2. Приготовление яичницы-глазуньи.
3. приготовление яичницы с гарниром.

4-5. Овощи. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки. (6ч.)

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. Заправка. Оформление салатов. Подача к столу.

Практическая работа.

1. Нарезка овощей для салатов, фигурная нарезка
2. приготовление салата из свежих овощей: огурцов, лука
3. приготовление салата из свежих овощей: морковь с чесноком
4. приготовление винегрета. Свекольный салат

6-7. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты. (6 ч.)

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

Кисломолочные продукты. Значение в питании человека. Сроки хранения. Технология приготовления блюд из творога.

Практическая работа.

1. Приготовление молочного супа с рисом.
2. приготовление молочной жидкой каши- пшенной с изюмом
3. Приготовление сырников.
4. Приготовление творога с овощами.

8-9. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека. (6 ч.)

Виды круп, первичная обработка. Виды макаронных изделий. 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 к тепловой обработке;
2. приготовление гречневой рассыпчатой каши;

3. приготовление отварных макарон с овощами.

10. Соусы. (3 ч.) Виды соусов. Питательная ценность. Технология приготовления соусов.

Практическая работа

1. приготовление соуса красного основного.
2. приготовление молочного соуса сладкого.

11-21. Виды теста. Продукты для приготовления теста. (54 ч.)

Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (цвет, запах, вкус, влажность). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание, переслаивание жиром). Ароматические добавки. Пресное тесто. Изделия из этого теста. Способы приготовления теста. Технология приготовления блинов и оладий. Подача к столу. Песочное тесто, слоеное, бисквитное. Основные изделия. Правила приготовления. Дефекты, причины их возникновения. Приготовление теста для печенья. Технология приготовления печенья.

Технология приготовления пресного теста для пельменей, вареников. Способы защипки краев пельменей. Правила варки. Способы определения готовности.

Дрожжевое тесто. Приготовление теста опарным и безопарным способами приготовления. Виды начинок для пирожков.

Практическая работа:

1. определение качества муки
2. Приготовление печенья;
3. Приготовление хвороста;
4. приготовление вареников;
5. приготовление слоеного печенья;
6. приготовление блинов, расстегаек;
7. приготовление бисквитного п/ф;
8. приготовление пирожков с картофельной начинкой.
9. приготовление крема белкового;
10. приготовление слоеного печенья;
11. приготовление кекса.

22-24. Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее. (9 ч.)

Понятие о пищевой ценности рыбы. Условия хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы (запах, внешний вид...) Первичная обработка, правила оттаивания. Вымачивание соленой рыбы. Способы разделки рыбы. Способы тепловой обработки рыбы. Правила варки рыбы. Технология приготовления супов, вторых блюд из рыбы.

Практическая работа.

1. определение доброкачественности рыбы, оттаивание, первичная обработка;
2. разделка соленой рыбы (сельдь под шубой).
3. приготовление рыбного супа.
4. приготовление рыбы жареной в тесте.

25-27. Мясо. Пищевая ценность мяса и блюда из него. (9 ч.)

Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса. Доброкачественность мяса. Санитарные условия первичной обработки мяса. Правила оттаивания. Способы разделки мяса. Виды тепловой обработки. Правила варки мяса для первых и вторых блюд. Принципы подбора гарнира к мясным блюдам. Технология приготовления блюд из рубленого мяса.

Практическая работа:

1. определение доброкачественности мяса, первичная обработка
2. приготовление холодных блюд из мяса («мясо в тулупе»)
3. приготовление мясных супов (борщ, суп с макар. изделиями)
4. приготовление голубцов (пельменей).

28. Бобовые. (3 ч.)

Виды бобовых, первичная обработка. Виды. Правила варки. Технология приготовления. Способы варки. Технология приготовления.

Практическая работа:

1. приготовление горохового супа.

29. Запеканки (3 ч.)

Виды запеканок, технология приготовления.

Практическая работа:

1. приготовление овощной запеканки с мясом.

30-31. Сладкие блюда и напитки. (6 ч.)

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 киселя, желе с фруктами.

Практическая работа:

1. приготовление желе с сухофруктами.
2. приготовление ягодного киселя.

Методическое обеспечение программы

Плакаты с правилами гигиены и безопасности труда.

Набор таблиц по кулинарии.

Технологические карты.

Видео-уроки.

Презентации.

Обязательное условие занятий - соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи - наличие спецодежды: фартука и косынки для девочек, фартука и колпака для мальчиков.

Оборудование для проведения практических занятий по кулинарии:

1. Электрический чайник – 1
2. Весы настольные – 1
3. Электроплита – 1

4. Миксер электрический – 1
5. Кастрюли – 2
6. Сковорода для тепловой обработки пищевых продуктов – 1
7. Мясорубка – 1
8. Комплект разделочных досок - 10
9. Кухонная посуда (дуршлаг, чайник наплитный, миски)
10. Духовка – 1
11. Тарелки - разные
12. Сервиз чайный – 1
13. Набор столовых приборов – 1
14. Набор кухонный (скалка, толкушка, веселка) – 1
15. Стол – 3
16. Таз эмалированный – 1
17. Терка – 1
18. Кружа мерная - 1
19. Белье столовое (скатерть, полотенца)
20. Умывальник – 1
21. Кухонный гарнитур – 1

Литература

1. Выпечка кондитерских изделий. Вайян П.- Челябинск: Аркаим, 2004.
2. Домоводство/ Сост. О.Н. Улищенко, А.Д. Мильская. М.: ООО Фирма «Издательство АСТ»; Харьков: Фолио, 1999.-656с.
 1. Домашнее консервирование. 1000 рецептов. Составитель В. М. Рошаль.-М.: Мир книги, СПб.: Золотой век; Диамант, 2004.-512с.
 2. Изделия из слоеного и дрожжевого теста. Смирнова Л.Н. / автор – сост. –М.: Вече, 2003.
 3. Кремлевские салаты.-М.: «РИПОЛ КЛАССИК»2000.
 4. Копченое мясо и рыба - М.: «РИПОЛ КЛАССИК»2000.
 5. Кулинария Ермакова В.И., М: просвещение. 1983.
 6. Украшение блюд. Фантазии из овощей и фруктов.-М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА,2005.-304с.
 7. Малая энциклопедия консервирования/ Сост. Т.М. Жукова. –М.: ЗАО Центрполиграф,2007.- 223с.
 8. Учебники «Технология» под ред. Симоненко В.Д. 5-7 кл., М Вента-Граф,2001
 9. учебник « Обслуживающий труд» учебное пособие для учащихся 7-8 кл. –М.:Просвещение,1985.
 - 10.«Чудеса выпечки». –М.:ЭКСМО – Пресс1998.
 11. Учебник « обслуживающий труд» А.Я. Лабзина 8кл., М: просвещение 1983.
 12. Пирог, пирожные, торты. Ляховская Л.П.- СПб.: СЗКЭО «Кристалл», Москва: «ОНИКС»,2004.-96с.
 13. Паштеты.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК»2000.

14. Пост и Пасха.-Сборник кулинарных рецептов- Новосибирск:
«Мангазея»,2006.

15. Причуды этикета/И.Н. Некрасова.-М.: Вече, 2007.-176с.

16.Выпечка. Вайян П.-Челябинск: Аркаим,2004.

17. Журнал «Рецепты на бис» Е. Мартынова. Нижний Новгород . ООО
«Слог» 2015.

Интернет- ресурсы

<http://kuking.net/> кулинарный портал.