

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
знаний»  
МБОУ «СОШ «Мир знаний» с. Герменчук»  
/\_\_\_\_\_  
Протокол ПС №2 от 01. 09. 2022г

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МБОУ «СОШ «Мир  
с. Герменчук  
\_\_\_\_\_Кадаева З.С  
Приказ № 8 от 01. 09. 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по кулинарии  
«Хозяюшка»**

Автор-составитель программы:  
Педагог дополнительного образования  
Шамсуева Сацита Султановна

**Уровень программы:** стартовый  
**Направленность:** технологическая

**Срок реализации:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** 10-14 лет

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования составлена в соответствии с ФГОС ООО. Рабочая программа конкретизирует содержание и особенности реализации кружка доп. образования по технологии.

В соответствии с ФГОС содержание программы направлено на реализацию следующей цели:

- дать школьникам знания о рациональном питании;
- сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- развить способность критически относиться к разного рода модным диетам;
- воспитать вкус к здоровой пище.

### Планируемые результаты программы:

- *личностные*
  - развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
  - воспитать уважение к своему здоровью и труду.
- *метапредметные*
  - развить практико-деятельных умений в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике
  - развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе, защищать творческий проект.
- *предметные*
  - ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
  - ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;

### Аннотация к программе

Программа способствует формированию представлению о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Программа рассчитана на 1 год- 36 часов, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучение целесообразно отводить 1 час в неделю.

## Содержание программы.

### Занятие 1. (1ч) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Инструктаж по ТБ при кулинарных работах.

## **Занятие 2.(1ч) История возникновения кулинарии**

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

## **Занятие 3. (1ч) Основы здорового образа жизни .**

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

## **Занятие 4. (1ч) Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ**

Схема приготовления винегрета салата с черносливом.

## **Занятие 5. (1ч) 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.

## **Занятие 6. (1ч) Технология приготовления блюд из круп. ТБ**

Составление схем приготовления вязких каш. Приготовление пшенной каша с тыквой, гурьевская каша.

## **Занятие 7. (1ч) Способы обработки пищевых продуктов.**

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

## **Занятие 8-9. (2ч) Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.**

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Изготовление кулинарной книги.

## **Занятие10. (1ч) Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашенной капусты. ТБ**

Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Технология приготовления квашенной капусты.

## **Занятие 11. (1ч) Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ**

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

## **Занятие 12. (1ч) Минеральные вещества и здоровье человека**

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

## **Занятие 13. (1ч) 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.

## **Занятие 14. (1ч) Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы**

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. Приготовление мясных и рыбных блюд. Перечень блюд: запечённое мясо с овощами, рыбная запеканка.

## **Занятие 15. (1ч). Молоко и молочные продукты.**

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

## **Занятие 16. (1ч) Блюда из яиц. ТБ**

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Приготовление блюд из яйца.(яйцо в мешочек)

## **Занятие 17. (1ч) Технология приготовления блюд из растительных продуктов**

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.

**Занятие 18-19. (2ч) Профессиональна проба «Повар –кондитер»**

Ролевая игра «Повар кондитер»

**Занятие 20. (1ч) Учебный проект «Работа кофе»**

Выполнение проекта « Работа кофе»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.)

**Занятие 21. (1ч) Наука о питании**

Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

**Занятие 22. (1ч) Схема рационального рациона**

Составление схем рационального питания, заполнение таблиц.

**Занятие 23. (1ч) Национальна кухня мира**

Национальная кухня разных народов. Исторические сведения о национальной кухне разных народов. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов и связь с обрядовой национальной кухней. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд

**Занятие 24.(1ч) Кавказская кухня (хачапури). ТБ**

Блюда кавказкой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

**Занятие 25.( 1ч) Украинская кухня (ватрушки). ТБ**

Блюда украинской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

**Занятие 26. (1ч) Итальянская кухня (пицца). ТБ**

Блюда итальянской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

**Занятие 27-28 (2ч). Фитотерапия**

Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. «Формула здоровья» уральцев. Основы рационального питания применительно к условиям Урала.

**Занятие 29. (1ч) Напитки из дикорастущих растений. ТБ**

Технология приготовления напитков из дикорастущих растений.

**Занятие 30. (1ч) « Фреш» из зелени и кефира. ТБ**

Понятие «фреш», технология приготовления напитков используя блендер.

**Занятие 31. (1ч) Блюда из дикорастущих растений. ТБ**

Технология приготовления блюд из дикорастущих растений.

**Занятие 32. (1ч) Расчет стоимости блюд для праздничного стола.**

Расчёт стоимости блюд праздничного стола. Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.

**Занятие 33-34. (2ч) Защита учебных проектов**

Подведение итогов. Защита проектов.

**Занятие 35. (1ч)Парад блюд - кулинария здоровья**

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

**Занятие 36. (1ч) Презентация блюд по кулинарии.**

Итоговая аттестация

По окончании программы проводится итоговая аттестация по выбору учащихся в форме презентации блюд по кулинарии (профессиональная проба) и анкетированию.

Для этого предлагаются примерные темы для выполнения презентации

- сервировка стола к ужину;
- сервировка стола к праздничному обеду;
- приготовление холодных закусок;

- приготовление напитков, фиточаев;
- дизайн блюд;
- меню для похудения;
- меню для детей детского сада;
- меню для людей с дефицитом массы тела;
- работа кофе

### Тематическое планирование.

№	Тема	Ко-во часов			Форма занятий, контроль
		всего	теор.	практ.	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
2	История возникновения кулинарии	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
3	Основы здорового образа жизни	1	1	-	Комбинированное занятие
4	Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ	1	-	1	Занятие по получению новых знаний , опрос, практическая работа
5	Основы рационального питания.	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
6	Технология приготовления блюд из круп. ТБ	1	-	1	Опрос, практическая работа
7	Способы обработки пищевых продуктов.	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
8-9	Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.	2	1	1	Занятие по получению новых знаний, практическая работа
10	Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашенной капусты. ТБ	1	-	1	Опрос, практическая работа
11	Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ	1	-	1	Практическая работа
12	Минеральные вещества и здоровье человека	1	1	-	Занятие по получению новых знаний , опрос,
13	Животные продукты питания	1	1	-	Урок-игра, тест
14	Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы	1	0,5	0,5	Комбинированное занятие
15	Молоко и молочные продукты.	1	1	-	Занятие по получению новых знаний , практическая работа
16	Блюда из яиц. ТБ	1	0,5	0,5	Урок новых знаний, практическая работа

17	Технология приготовления блюд из растительных продуктов	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
18-19	Профессиональная проба «Повар –кондитер»	2	1	1	Просмотр фильма Защита проекта
20	Учебный проект «Работа кофе»	1	1	-	Практическая работа, составление пояснительной записки учебного проекта
21	Наука о питании	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
22	Схема рационального рациона	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
23	Национальная кухня мира	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
24	Кавказская кухня (хачапури). ТБ	1	-	1	Занятие практикум
25	Украинская кухня (ватрушки). ТБ	1	-	1	Занятие практикум
26	Итальянская кухня (пицца). ТБ	1	-	1	Занятие практикум
27-28	Фитотерапия	2	1	1	Занятие по получению новых знаний
29	Напитки из дикорастущих растений. ТБ	1	0,5	0,5	Занятие по получению новых знаний
30	« Фреш» из зелени и кефира. ТБ	1	0,5	0,5	Занятие по получению новых знаний
31	Блюда из дикорастущих растений. ТБ	1	0,5	0,5	Занятие по получению новых знаний
32	Расчет стоимости блюд для праздничного стола	1	1	-	Занятие по получению новых знаний
33-34	Защита учебных проектов	2	1	1	Комбинированное занятие
35	Парад блюд –«кулинария здоровья»	1	1	-	Комбинированное занятие
36	Презентация блюд по кулинарии.	1	1	-	Видео занятие
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>			

Приложение №1

**Последовательность работы над проектом.**

№	Этапы работы над проектом	Содержание работы.	Деятельность учащихся.	Деятельность учителя.
1.	Подготовка.	Определение темы и целей проекта. Формирование рабочей группы.	Обсуждают предмет проекта с учителем. Устанавливают цели.	Организует работу группы его типа. Определяет участников. Задает проектную постановку и определяет деятельность учащихся.
2.	Планирование.	Определение источников информации, способов ее сбора и представления результатов деятельности. Определение критериев оценки. Распределение обязанностей.	Определяют задачи. Вырабатывают план действий, критерии успеха проектной деятельности.	Предлагает и организует деятельность учащихся. Оказывает необходимую помощь.
3.	Исследование	Сбор и уточнение информации, решение промежуточных задач, выполнение эскизов. Выбор оптимального варианта.	Выполнение эскиза, работают над решением промежуточных задач.	Руководит работой школьников, организует обсуждение результатов.

4.	Формулирование и оформление результатов.	Анализ информации. Формулирование выводов.	Оформляют проект.	Консультируе
5.	Защита проекта.	Презентация проекта.	Участвуют в презентации.	Играет роль презентации.
6.	Оценка результатов проектной деятельности	Анализ выполнения проекта.	Участвуют в оценке проекта.	Участвует в Осуществляет

Приложение №2

**Материалы для организации проектной работы.**

**Критерии оценки проекта.**

1. Актуальность проблемы проекта.
2. Корректность методов исследования.
3. Активность каждого участника проекта в соответствии с его индивидуальными возможностями.
4. Характер общения участников проекта.
5. Глубина проникновения в проблему, использование знаний из других областей.
6. Умение аргументировать свои заключения, выводы.
7. Эстетика оформления проекта.
8. Умение отвечать на вопросы.

Приложение №3

**Оценка творческого проекта.**

Фамилия и имя учащегося \_\_\_\_\_

Дата защиты \_\_\_\_\_

Тема проекта \_\_\_\_\_

Цель проекта \_\_\_\_\_

	Достижение целей проекта (5 баллов)	Оформление (5 баллов)	Представление (5 баллов)	Ответы на поставленные вопросы (5 баллов)	Творчество (5 баллов)	Исследования (доп. баллы)
Самооценка						
Оценка учителя						
Оценка учащихся						
<b>Итого:</b>						

Общее количество баллов за проект \_\_\_\_\_

Отметка \_\_\_\_\_

**Шкала оценок**

120-100 баллов - «отлично» («5»)

100 - 85 баллов - «хорошо» («4»)

85 - 65 баллов - «удовлетворительно» («3»)

Меньше 65 баллов – рекомендуется доработать

Приложение

№4

**Анкета для учащихся курса.**

1. Фамилия, имя \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

2. Твое отношение к курсу:

- мне понравилось заниматься
- мне было трудно
- это точно не для меня
- другое \_\_\_\_\_

3. Сколько времени у вас занимало выполнение проекта?

---

4. Хочешь ли ты знать больше, чем дается на занятии?

- да
- нет

5. Какого вида проекты тебе нравятся больше

- индивидуальные
- работа в группе
- другое \_\_\_\_\_

6. Хотел бы ты продолжить заниматься в данном направлении:

- да
- нет
- другое \_\_\_\_\_

7. Твои пожелания и предложения

#### **Литература для учителя:**

1. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004. – 80 с.

2. Скурихин И.М., Шатерников В.А.. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 256 с.

3. Мартин И. Блюда, от которых можно похудеть.- М.: «Покупки на дом», 2002. – 88с.

4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 321 с.

5. Симоненко В.Д. Творческие проекты старшеклассников по технологии: Учебно-методическое пособие для учителя. – Б.: «Издательство Брянского государственного педагогического университета», 1998. – 232 с.

6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.

#### **Литература для учащихся:**

1. Технология. Учебник для учащихся 10-го класса общеобразовательной школы. Под ред. В.Д.Симоненко. – М.: Вентана-Граф, 2000 -321с.

2. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб. для 8-11 кл. общеобразоват. учреждений. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 190 с.

3. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений / В.И.Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 79 с.: ил.