

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1» п. Добринка Липецкой области**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
30.08.2024 г. № 1

Утверждено
приказом директора
от 30.08.2024 г. № 435

**Дополнительная образовательная программа
технологической направленности
«Смак»
для детей 10 - 12 лет**

Программа рассчитана на 1 год обучения

Составитель: Прозорова Л.В.
педагог Центра образования цифрового
и гуманитарного профилей «Точка роста»
на базе МБОУ «Лицей №1» п. Добринка

**Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная
общеразвивающая образовательная программа:**

п. Добринка Добринского района Липецкой области

п. Добринка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Смак» направлена на получение обучающимися новых теоретических знаний и практических умений. В этом году кабинет «Домоводства» был оснащен современным кухонным оборудованием: сенсорной плитой, электрическим духовым шкафом, принудительной вытяжкой, посудомоечной машиной, холодильником; новой мебелью: кухонным модулем с барной стойкой и с островом в центре кухонной зоны. В связи с чем, возникла необходимость расширить кругозор учащихся о возможностях современной кухни, научить пользоваться новым кухонным оборудованием, обслуживать его и готовить различные блюда.

Данная программа позволит расширить знания учащихся по профпросвещению и даст возможность успешной их социализации в дальнейшей самостоятельной жизни, а также повысит мотивацию к получению профессии, востребованной на рынке труда.

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Цель программы: получение обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, которые им могут быть полезны в быту и, возможно, помогут сделать первый шаг к выбранной профессии.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

Обучающие:

- познакомить с технологией приготовления различных блюд;
- познакомить детей с историей кулинарии, национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- научить соблюдению правил техники безопасности при выполнении кулинарных работ;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кухонь;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- познакомить с современной бытовой кухонной техникой и научить пользоваться ею в быту;
- научить рациональному использованию продуктов.

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;

- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни;
- способствовать самоопределению у учащихся в выборе профессии.

Актуальность программы «Смак» заключается в ее соответствии конкретным социально-педагогическим требованиям, требованиям современного общества и государственного заказа на воспитание социально активной, физически и нравственно здоровой личности. Социально-педагогическая направленность программы предполагает адаптацию учащихся к жизни в обществе посредством приобщения их к труду, к культуре и традициям родного края и формирование коммуникативных навыков.

Общая характеристика.

Программа рассчитана на 34 часа учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 80 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность обучающихся 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 изучения целесообразно отводить 2 часа в неделю.

Срок реализации программы – 1 год (1 раз в неделю по 1 час, всего 34)

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа ориентирована на воспитанников с 10 – 12 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

Теоретическая часть программы включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, сведения о культуре потребления пищи.

Практическая часть программы предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

Дидактическое обеспечение

- интернет- ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы о кулинарии

Обязательным условием занятий кружка – соблюдение санитарно-гигиенических правил. Одно из главных правил гигиены при кулинарных работах – наличие спецодежды: фартуков, косынок или колпаков, сменной обуви. Следующим обязательным условием является соблюдение техники безопасности: безопасные приемы работы с нагревательными приборами, кулинарным оборудованием и инструментами. Обучающиеся познакомятся с историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Содержание рабочей программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание
Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности при выполнении кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.
История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.
Кухня.	Беседа.	Теория: Назначение кухонного

Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни	Инструктаж Практическое занятие	оборудование. Правила работы на современном кухонном электрооборудовании. Практика: Работа с посудомоечной машиной, вытяжкой, холодильником, микроволновкой.
Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.
Основы рационального питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Пшенная каша с тыквой.
Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Характеристика тепловых способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

	Дегустация	Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.
Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: 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. Практика: заготовка продуктов впрок: заморозка зелени, перцев на зиму.
Холодные закуски.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразие вариантов приготовления закусок. Практика: правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.
Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.
Молоко и молочные продукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.
Растительные продукты питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение

	Дегустация	заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.
Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.
Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: расчет продуктов на день, разработка меню. Практика: составление меню на день, праздничного меню.
Первые блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жие. Практика: приготовление кондитерских колбасок.
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка

	Дегустация	булочек.
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.
Итоговое занятие	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая. Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие.

При изучении тем: Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни. Витамины. Овощные салаты. Холодные закуски. Блюда из мяса. Молоко и молочные продукты. Растительные продукты питания Блюда из яиц. Первые блюда. Вторые блюда Третьи блюда. Секреты вкусной выпечки. Различные мучные блюда.- планируется использование следующего оборудования: электрической сенсорной плиты, электрического духового шкафа, принудительной вытяжки, посудомоечной машины, холодильника, микроволновой печи.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно-	1	1	-

	гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием. История возникновения кулинарии			
2.	Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни	1		1
3.	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	1		1
4 .	Разновидности бутербродов.	2	1	1
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	2	0,5	1,5
6.	Основы рационального питания. Принципы составления меню	1	0,5	0,5
7.	Способы обработки пищевых продуктов	2	1	1
8.	Заготовка продуктов в прок. Способы консервирования продуктов.	2	1	1
9.	Холодные закуски.	2	0.5	1.5
10.	Блюда из мяса	2	0.5	1.5
11.	Молоко и молочные продукты	2	0.5	1.5

12.	Крупы.	1	0,5	0,5
13.	Блюда из яиц	1	0.5	0.5
14.	Первые блюда	2	0.5	1.5
15.	Вторые блюда	2	0.5	1.5
16.	Третьи блюда	1	0.5	0.5
17.	Секреты вкусной выпечки.	9	1	8
18.	Итоговое занятие	1	-	1
19.	Итого:	34	9	25
23.				

Предполагается использовать следующие формы контроля: собеседование, тестирование, практические работы и творческие задания.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого обучающегося, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

Завершается работа кружка выполнением творческого проекта и его защитой.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- правила работы на современном кухонном оборудовании
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых и вторых блюд;

Должны уметь:

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;

- работать с посудомоечной машиной, вытяжкой, микроволновой печью, холодильником
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Оборудование «Мастерской повара»

Зона практических занятий оборудована:

1. Кухонным модулем с островом в центре кухонной зоны и барной стойкой.
2. Стульями обеденными.
3. Барными стульями.
4. Шкафом для посуды.
5. Холодильником.
6. Духовым шкафом.
7. Вытяжкой принудительной козырьковой.
8. Варочной панелью.
9. Посудомоечной машиной.
10. Набором оборудования и приспособлений для сервировки стола.
11. Сервизом чайным.
12. Набором кастрюль.
13. Сковородами.
14. Набором инструментов и приспособлений для разделки теста.
15. Набором инструментов и приспособлений для тепловой обработки пищевых продуктов.
16. Комплектом кухонной посуды для тепловой обработки пищевых продуктов.
17. Набором инструментов и приспособлений для механической обработки продуктов.
18. Санитарно-гигиеническим оборудованием кухни и столовой.
20. Микроволновкой.
21. Комплектом разделочных досок, нескользящей разделочной доской.
22. Специальным ножом для инвалидов.
23. Электрочайником.
24. Тостер.

Литература

1. Аксакова О.В. Блюда из свинины. Слово, 2011.
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.

3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002
4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.
5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012
6. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2003.
8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.
9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.
11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
12. Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.
13. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.

Календарное планирование кружка

№	тема занятия	кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. История возникновения кулинарии.	1	
2	Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни.	1	
3	Сервировка стола.	1	
4	Бутерброды.	2	
5	Блюда из овощей.	2	
6	Тепловые способы обработки пищевых продуктов.	2	
7	Заготовка продуктов для длительного хранения.	1	
8	Холодные закуски.	2	
9	Блюда из яиц.	1	

10	Крупы	1	
11	Молоко. Блюда из молока и молочных продуктов.	2	
12	Блюда из мяса.	2	
13	Основы рационального питания. Принципы составления меню	1	
14	Первые блюда.	2	
15	Вторые блюда	2	
16	Третьи блюда.	1	
17	Секреты вкусной выпечки.	9	
18	Итоговое занятие	1	
	Итого:	34 часов	