



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство Просвещения
Комитет образования Администрации г. Усть-Илимска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Экспериментальный лицей имени Батербиева Муссы Мазановича»

Утверждена
Приказом директора
№ 198 от «09» сентября 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный кулинар»

Направленность: социально - гуманитарное

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы: Шаповал Любовь Витальевна, педагог дополнительного образования

г. Усть-Илимск, 2024

Содержание программы

№ п/п	Содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	4
3	Учебный план	5
4	Календарный учебный график	7
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
6	Формы аттестации	9
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный кулинар» (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

-Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г.).

Актуальность Программы дети, которые делают первые шаги, знакомятся с кулинарным искусством, тем самым они учатся быть экономными, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов, рецептов, технологий.

С этой целью составлена программа дополнительного образования «Юный кулинар». Её содержание, принцип построения и система преподавания способствует формированию у детей бережного отношения к здоровью, развивает их творческих способностей, воспитывает самостоятельность, аккуратность.

Цель Программы: обучение учащихся приготовлению полезных блюд, что позволит им лучше адаптироваться в современных условиях жизни.

Задачи Программы:

- познакомить учащихся с разными видами декоративно-прикладного искусства;
- научить наблюдать и передавать в сюжетных работах пропорции, композиции, содержание и форму предметов;
- обучить основам различных техник рукоделия, способам и технологии выполнения художественных изделий;
- развивать трудолюбие, целеустремленность, усидчивость, аккуратность;
- прививать и поощрять любознательность, фантазию и воображение в поисках новых форм и декоративных средств выражения образа;
- расширить интерес и любовь к прикладному творчеству, основанному на народных традициях;
- воспитывать любовь к природе родного края и умение бережно к ней относиться;
- помогать в определении выбора дальнейшего направления своей деятельности.

Возраст учащихся: 8-13 лет.

Объем Программы: 74 часа.

Нормативный срок освоения Программы: 1 год.

Форма обучения по Программе: очная

Планируемые результаты освоения Программы:

В результате обучения по данной Программе учащиеся *будут знать:*

- разные виды продуктов, их польза и вред;
- праздники и традиции;
- базовые знания, полученные на занятиях по кулинарному искусству;
- технологии последовательности выполнения блюд;
- как работать по инструкционной карте;
- как заготовить и работать с продуктами;
- как работать с оборудованием;
- правила пользования столовыми приборами;
- правила техники безопасности.

будут уметь:

- работать с продуктами (первичная обработка, тепловая обработка, мытье продуктов и т.д.);
- выполнять разные блюда;

- готовить блюда по инструкционным картам;
 - представлять, сервировать и защищать блюда;
 - выполнять правильное оформление блюд;
 - выполнять санитарно-гигиенические требования;
 - соблюдать правила техники безопасности при кулинарных работах.
- получат опыт: участия в мастер-классах – представление блюд.*

2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Введение в программу. (2 ч.)

Цели и задачи программы. Правила безопасной работы, санитарно-гигиенические нормы и правила пожарной безопасности при кулинарных работах. История кулинарии. Знакомство с национальными блюдами нашей страны и традициями.

Раздел 2. Введение в деятельность. (8 ч.)

Виды посуды и столовых приборов. Правила ими пользования. Инвентарь и оборудование, используемое при приготовлении блюд. Специи и пряности, используемые при приготовлении блюд. Основные продукты на нашей кухне.

Раздел 3. Приготовление блюд. (60 ч.)

Готовим бутерброды: большие, маленькие и очень маленькие. Масляные смеси для бутербродов, и не только. Лепим вареники и пельмени. Настоящая итальянская пицца. Украшения салатов. Салаты из свежих овощей и фруктов. Веселое печенье. Такие разные омлеты. Любимые и полезные сырники. Вкусные пирожки и булочки. Ягодные желе и муссы. Десерты из яблок. Готовим пряники и коржи. Печем блины, оладьи и вафли. Блинчики с различными начинками. Украшения и декор из шоколада

Итоговое занятие. (2 час.)

Подведение итогов. Презентация работ. Фотоотчет.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма оценки
		теория	практика	всего	
	Раздел 1. Введение в программу.	2		2	
1	1-2 ур. Знакомство с программой, цели и задачи. Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы и пожарная безопасность.	1	-	1	
2	3-4 ур. История происхождения кулинарии. Знакомство с национальными блюдами и традициями.	1	-	1	
	Раздел 2. Введение в деятельность.	8	-	8	
3	5-6 ур. Посуда и столовые приборы, правила пользования.	2	-	2	Тест
4	7-8 ур. Инвентарь и оборудование, используемое при приготовлении блюд.	2	-	2	
5	9-10 ур. Специи и пряности, используемые при приготовлении блюд.	2	-	2	
6	11-12 ур. Основные продукты на нашей кухне.	2	-	2	
	Раздел 3. Приготовление блюд.	-	60	60	

7	13-14 ур. Готовим бутерброды: большие, маленькие и очень маленькие.	0,5	1,5	2	Выполнение ние блюд
8	15-16 ур. Масляные смеси для бутербродов.	0,5	1,5	2	
9	17-18 ур. Лепим вареники.	0,5	1,5	2	
10	19-20 ур. Лепим пельмени.	0,5	1,5	2	
11	21-22 ур. Настоящая итальянская пицца.	0,5	1,5	2	
12	23-24 ур. Сладкая пицца.	0,5	1,5	2	
13	25-26 ур. Украшения из овощей.	0,5	1,5	2	
14	27-28 ур. Салаты из свежих овощей.	0,5	1,5	2	
15	29-30 ур. Салаты из свежих фруктов.	0,5	1,5	2	
16	31-32 ур. Веселое печенье.	0,5	1,5	2	
17	33-34 ур. Творожное печенье.	0,5	1,5	2	
18	33-36 ур. Такие разные омлеты. Классический омлет.	0,5	1,5	2	
19	37-38 ур. Омлет с овощами.	0,5	1,5	2	
20	39-40 ур. Блюда из картофеля.	0,5	1,5	2	
21	41-42 ур. Блюда из капусты.	0,5	1,5	2	
22	43-44 ур. Блюда из моркови.	0,5	1,5	2	
23	45-46 ур. Блюда из кабачка.	0,5	1,5	2	
24	47-48 ур. Блюда из яблок	0,5	1,5	2	
25	49-50 ур. Любимые и полезные сырники.	0,5	1,5	2	
26	51-52 ур. Вкусные пирожки.	0,5	1,5	2	
	53-54 ур. Вкусные булки.	0,5	1,5	2	
27	53-54 ур. Блюда из макаронных изделий.	0,5	1,5	2	
28	55-56 ур. Полезная каша. Блюда из круп.	0,5	1,5	2	
29	57-58 ур. Готовим пряники и коржи.	0,5	1,5	2	
30	59-60 ур. Готовим диетический торт.	0,5	1,5	2	
31	61-62 ур. Печем оладьи.	0,5	1,5	2	
32	63-64 ур. Печем блинчики с различными начинками.	0,5	1,5	2	
33	65-66 ур. Печем оладьи и вафли.	0,5	1,5	2	
34	67-68 ур. Украшения и декор из шоколада.	0,5	1,5	2	
35	69-70 ур. Десерты из яблок.	0,5	1,5	2	
36	71-72 ур. Ягодные желе и муссы.	0,5	1,5	2	
	Итоговое занятие.	2	-	2	
37	73-74 ур. Подведение итогов.	2	-	2	
	ИТОГО	27,5	46,5	74	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия начинаются 9 сентября 2024 года, окончание - 30 мая 2025 года.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество занятий в неделю - 2 часа.

Всего часов в учебном году – 74 часа.

Учебный период	Количество учебных часов
1 учебный период с 2.09 по 26.10	16
Осенние каникулы с 27.10 по 04.11	2
2 учебный период с 5.11 по 28.12	16
3 учебный период с 8.01 по 14.02	12
Зимние каникулы с 16.02 по 23.02	12
4 учебный период с 24.02 по 04.04	6
Весенние каникулы с 6.04 по 13.04	12
5 учебный период с 14.04 по 30.05	6
ИТОГО	74 часа

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

Методическая литературы:

Журналы, буклеты по кулинарии

Дидактический материал учителя.

5.2 Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

Различные сайты по кулинарии

<https://www.koolinar.ru/> - кулинарные рецепты

<file:///C:/Users/K-103/Desktop/menyu-shkolnika.htm> - видео основы кулинарии

<https://www.russianfood.com/> - технология выполнения блюд

5.3 Оснащение и оборудование

Кабинет кулинарии № 103:

- электрическая печь,
- холодильник,
- кухонный гарнитур,
- микроволновая печь,
- чайник,
- вытяжка,
- мойка,
- столы для кулинарных работ,
- посуда, приспособления, столовые приборы и т.д.,
- демонстрационный экран,
- принтер,
- проектор,
- ноутбук с возможностью выхода в интернет.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Выполнение полезных блюд. Презентация работ. Мастер-классы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Итоговый тест

1. Наука о приготовлении пищи _____
2. Процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья, работоспособности _____
3. Питательные вещества
_____, _____, _____, _____, _____
4. Самое важное требование к любой кухне _____
5. Утренний приём пищи _____, вечерний _____
6. Маленькие бутерброды размером 3х3 см называются _____
7. Холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также из овощей в сочетании с мясом, рыбой, яйцами _____
8. Эту крупу получают из пшеницы _____
9. Эту крупу получают из ячменя _____
10. Первичная обработка, которой подвергают перловая крупа, чтобы она быстрее сварилась

11. Продукт, который добавляют при варке рассыпчатой каши, потому что он обволакивает крупинки и не дает им слипаться _____
12. Самое распространенное блюдо из крупы _____
13. Консистенция каши, при которой набухшие зерна полностью впитывают в себя всю жидкость _____
14. Рис, пшено, кукуруза – это растения _____
15. Первичная обработка, которой подвергают манку и другие мелкие крупы для отделения от примесей _____
16. Название семейства, к которому относятся горох, фасоль, соя

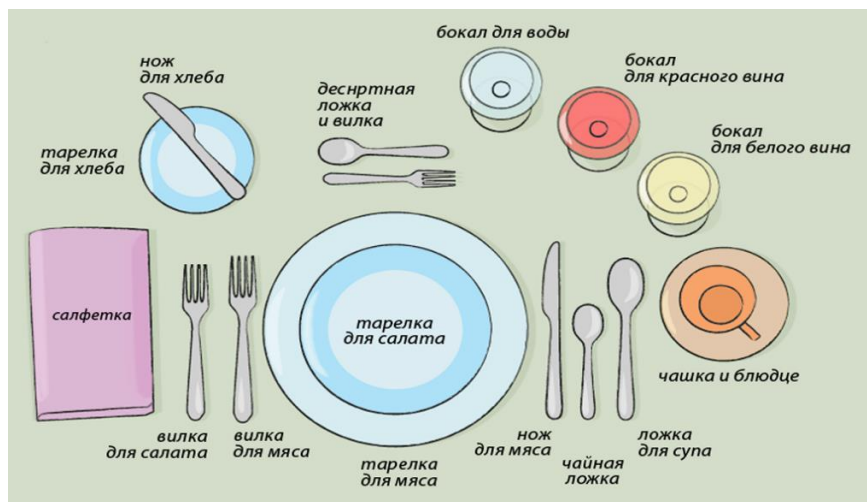
17. Быстрое обваривание или ошпаривание _____
18. Варка на пару или _____ баня
19. Хлебный напиток _____
20. Родиной этого вечнозелёного кустарника считается Китай _____
21. Русский ягодный напиток _____
22. Русский согревающий напиток _____
23. Подготовка и оформление стола для приёма пищи _____
24. Столовые приборы _____

25. Установленный, принятый порядок поведения за столом во время еды _____

26. Перечень блюд _____

27. В переводе с немецкого языка хлеб и масло называется – _____

28. Первичная обработка овощей



ТЕСТ

1. Подберите принципы рационального питания:

- а) частый прием пищи
- б) правильный режим питания
- в) обильный прием пищи
- г) умеренность в употреблении пищи
- д) раздельное питание
- е) разнообразное питание

2. Каково главное требование к санитарному состоянию кухни?

- А) освещённость Б) влажность В) чистота

3. В предмете «Технология» изучаются:

- а) технологии производства автомобилей
- б) технологии создания медицинских инструментов
- в) технологии создания самолетов и космических аппаратов
- г) технологии преобразования материалов, энергии, информации

4. К столовым приборам относятся:

- а) кружка б) нож в) молочник
г) вилка д) салатник е) ложка

5. Передавать нож (вилку) надо:

- А) ручкой вперёд Б) лезвием вперёд

6. Отключать электроприборы нужно:

- А) за вилку сухими руками Б) за шнур

7. При работе с горячей жидкостью надо:

- А) не доливать жидкость до краёв 4 – 5 см
 Б) снимать крышку с горячей кастрюли на себя
 В) закладывать в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно

8. К столовым приборам не относится:

- а) ложка в) вилка
 б) дуршлаг г) нож

9. При сервировке стола к завтраку вилку кладут:

- а) слева б) справа

10. Завтрак может состоять из блюд:

- а) борщ г) квас
 б) омлет д) шашлык
 в) бутерброды е) чай

11. Закончите фразу:

Искусство приготовления пищи называется _____

12. Установите соответствие:

Вид посуды:

- А. Кухонная
 Б. Столовая

Название посуды:

1. Кастрюля
2. Супник
3. Селедочница
4. Тарелка
5. Сковорода
6. Миска

Овощи

1. Распределите правильно последовательность первичной обработки овощей:

- а) нарезка б) промывание в) очищение
 г) мытье д) сортировка

2. Обозначьте цифрами последовательность приготовления винегрета:

- ____ а) оформить и украсить
 ____ б) нарезать картофель
 ____ в) очистить овощи
 ____ г) нарезать лук
 ____ д) посолить
 ____ е) нарезать морковь
 ____ ж) перемешать овощи
 ____ з) добавить масло
 ____ и) нарезать огурцы
 ____ к) нарезать свеклу
 ____ л) повторно перемешать

3. Способы нарезки овощей:

- а) соломка б) спиральки в) шарики
 г) бруски д) кубики е) бочонки

ж) груши з) кольца

4. По способу приготовления салаты могут быть:

- а) овощные б) травяные в) мясные
г) цветочные д) рыбные е) диетические ж) ассорти

5. Какие питательные вещества преобладают в овощах:

- а) жиры б) белки в) витамины

6. Нарезка овощей относится:

- А) к виду первичной обработки овощей Б) к виду тепловой обработки овощей

7. Винегрет заправляют:

- а) сливочным маслом б) растительным маслом

8. Не относится к овощам

- а) кабачок б) брюссельская капуста
в) черная смородина г) горох

9. Салатными заправками являются:

- а) майонез в) уксус
б) сметана г) растительное масло

10. Овощи, используемые при приготовлении винегрета:

- а) картофель б) капуста в) огурцы г) морковь
д) свекла е) лук ж) чеснок з) репа

11. При нарезке лука можно использовать следующие формы:

- а) кольца г) полукольца б) кубики
д) крошка в) дольки е) брусочки

12. Винегрет – разновидность салата, в состав которого обязательно входит

Тест на тему «Яйца»

1. По способу приготовления яйца могут быть:

- а) всмятку б) «в мешочек» в) вкрутую
г) отбивные д) глазунья е) сырые

2. Когда яйцо сварено "в мешочек", у него:

- А) крутые желток и белок
Б) жидкие желток и белок
В) жидкий желток, крутой белок

3. В растворе соленой воды свежее яйцо:

- а) всплывает б) стоит вертикально в) лежит на дне

4. Определить, является куриное яйцо вареным или сырым, можно:

- а) опустив яйцо в сосуд с водой
б) по звуку, издаваемому яйцом при его встряхивании
в) кручением яйца на поверхности стола
г) по внешнему виду

5. Когда яйцо сварено «в мешочек», у него:

- а) крутые желток и белок
б) жидкие желток и белок
в) жидкий желток, крутой белок

6. Доброкачественное яйцо можно определить:

- а) по вкусу
б) методом просвечивания

- в) путем опускания в горячую воду
- г) путем опускания в холодную воду

Тест по теме «Бутерброды»

1. По виду продукта бутерброды могут быть:

- а) рыбные б) соленые в) мясные
- г) ажурные д) гастрономические е) горячие

2. По способу приготовления бутерброды могут быть:

- а) простые д) одинарные
- б) сложные е) закусочные
- в) комбинированные ж) закрытые
- г) слоистые

3. Является ли бутербродом хлеб с маслом?

- а) нет б) да

4. Сандвич – это бутерброд:

- а) открытый б) закрытый

5. Канапе – это бутерброд:

- а) закрытый б) закусочный

Тест по теме «Напитки»

1. К горячим напиткам относится:

- А) чай Б) какао В) компот

2. Определить по виду растения приготавливаемый напиток:

-плоды вечнозеленого шоколадного дерева - это ...

- а) компот
- б) чай
- в) коктейль
- г) какао
- д) кофе

Тест

1. Какие требования относятся к санитарно-гигиеническим?

- а) включайте и выключайте приборы сухими руками
- б) руки мойте с мылом
- в) перед включением электроприбора проверьте исправность

2. Что относится к правилам безопасности работ:

- а) наденьте фартук и косынку
- б) крышку кастрюли снимать прихваткой, от себя в сторону
- в) рукава одежды закатайте

3. Кулинария – это:

- а) наука или искусство
- б) помещение
- в) кафетерий

4. Хлеб для бутербродов нарезают:

- а) 5мм
- б) 1см
- в) 2см

5. Открытые бутерброды – это:

- а) продукт не виден

б) продукт виден

6. Простые бутерброды – это:

а) используют один вид продукта

б) используют несколько видов продуктов

7. Какие продукты богаты витаминами:

а) овощи

б) крупы

в) мясо

8. Приготовление блюда в большом количестве воды называется:

а) тушение

б) жаренье

в) варка

9. К видам первичной обработки овощей относится:

а) сушка

б) чистка

в) сортировка

г) промывание

10. К горячим напиткам относятся:

а) чай

б) морс

в) кисель

г) какао

