

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»



Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №14»  
С.А.Васильева

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

Кулинарики

(наименование учебного предмета/курса/)

основное общее образование

(уровень, степень образования)

2 года

(срок реализации программы)

Пензина Оксана Леонидовна

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта  
2023г.

# 1. Основные характеристики

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кулинария – искусство приготовления пищи. Еда – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для растущего организма.

Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

«В здоровом теле – здоровый дух!» - настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависит от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только объём пищи, но и её качество. Излишняя полнота и другие функциональные нарушения организма часто являются следствием неправильного питания. Владение кулинарией требует большого объёма знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям.

Данная программа актуальна для современных школьников, так как направлена на расширение и углубление знаний учащихся, которые они получают на уроках технологии, а также на раннюю профессиональную ориентацию школьников, ориентированных на получение специальности в сфере питания.

Программа предусматривает работу с различными видами теста. Новизна программы состоит в том, что учащиеся познакомятся с такими видами муки, которые позволяют приготовить низкокалорийные десерты. При приготовлении крема для тортов и различных украшений будут использованы заменители сахара. Отличительной особенностью настоящей программы является то, что она составлена с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Данная программа охватывает помимо преподавания практических навыков, развитие познавательной сферы через преподавание основ кулинарии. Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой.

Программа «Кулинарики» является программой базового уровня. Данная программа рассчитана на детей 9-15 летнего возраста, проявляющих интерес к кондитерскому искусству.

Срок реализации программы - 2 года, 2 часа в неделю, 68 часов в год, всего 136 часов. Форма обучения очная.

По организационной структуре занятия групповые.

### 1.1. Цель и задачи программы

**Цель курса** – расширить знания о значении питания для здоровья человека, а также научить учащихся серьёзно и квалифицированно готовить вкусную и здоровую еду для всей семьи.

**Задачи** образовательной области данной программы:

1. Углубить основные знания о питании и приготовлении пищи, особенностях кулинарной обработки различных пищевых продуктов.
2. Сформировать умения и навыки в приготовлении различных блюд с учётом их калорийности.
3. Привить навыки соблюдения санитарно – гигиенических правил и правил по технике безопасности.
4. Развивать кулинарную грамотность и культуру питания, эстетически красиво оформлять блюда.
5. Способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважению к мастерам этого дела.
6. Подготовить школьников к жизни в обществе в современных изменяющихся социально – экономических условиях.

## 1.2. Содержание программы.

### Тематический план 1 год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Вводный урок.	2
2	Виды и качество муки. Виды теста.	2
3	Сдобное тесто.	6
4	Песочное тесто.	4
5	Заварное тесто.	4
6	Пряники.	4
7	Бисквитное тесто.	6
8	Слоёное тесто.	4
9	Блинное тесто.	2
10	Тесто без выпечки.	2
11	Тесто дрожжевое	10
12	Торты.	10
13	Украшения для тортов, пирожных и кексов.	4
14	Пасхальное тесто	2
15	Чайная церемония	4
16	Кулинарный поединок	2
	Всего	68

### Содержание программы

Тема 1. 2 часа

#### **Вводный урок.**

*Основное содержание.* ТБ в кабинете кулинарии. Гигиенические требования к работе с тестом. Способы тепловой обработки. Кухонная посуда. Пирьы на Руси. Первые кулинарные книги.

*Практическая деятельность.* Записи рецептов из старой русской кухни.

Тема 2. 2 часа

#### **Виды и качество муки. Виды теста.**

*Основное содержание.* Изучение свойств пшеничной, овсяной, ржаной, кукурузной, полбяной, рисовой, ячменной и др. Особенности цельнозерновой муки.

*Практическая деятельность.* Отбор муки для разных видов теста.

Тема 3. 6 часов.

#### **Сдобное тесто.**

*Основное содержание.* Пресное тесто. Обрядовая выпечка. Пресное сдобное тесто. Лапша, пельмени, вареники. Технология приготовления.

*Практическая деятельность.* Приготовление пельменей (вареников, кулебяки).

Тема 4. 4 часа

#### **Песочное тесто.**

*Основное содержание.* Возникновение песочного теста. Технология приготовления выпечки.

*Практическая деятельность* Приготовление песочного печенья.

Тема 5. 4 часа

#### **Заварное тесто.**

*Основное содержание.* Заварной полуфабрикат. Замес теста. Выпечка и отделка готового изделия.  
*Практическая деятельность.* Приготовление заварных пирожных.

Тема 6. 4 часа.

**Пряники.**

*Основное содержание.* Из истории выпечки. Способы приготовления теста. Печатные пряники. Лепные пряники. Оформление изделий.

*Практическая деятельность.* Выпечка пряников.

Тема 7.6 часов.

**Бисквитное тесто.**

*Основное содержание.* Бисквитный полуфабрикат. Приготовление теста. Выпечка и отделка готового изделия. Схема приготовления.

*Практическая деятельность.* Приготовление бисквитного пирога, торта, пирожного.

Тема 8. 4 часа.

**Слоёное тесто.**

*Основное содержание.* Правила приготовления теста. Виды слоёного теста. Способы использования в выпечке.

*Практическая деятельность.* Приготовление круассанов, закрытых и открытых пирогов из слоёного теста.

Тема 9. 2 часа.

**Блинное тесто.**

*Основное содержание.* История возникновения блинов. Виды блинного теста. Способы приготовления блинов. Приготовление начинки для блинов.

*Практическая деятельность.* Приготовление классических блинов, блинов с припёком и блинных пирогов.

Тема 10. 2 часа.

**Тесто без выпечки.**

*Основное содержание.* Приготовление теста, не требующего выпечки..

*Практическая деятельность.* Приготовление пирожного «Картошка».

Тема 11. 10 часов

**Дрожжевое тесто.**

*Основное содержание.* Возникновение (открытие) дрожжевого теста. Опарное и безопарное тесто. Обрядовая кухня. Технология приготовления выпечки.

*Практическая деятельность.* Приготовление фаршированного блинчатого рулета (блинчатого торта), пиццы.

Тема 12. 10 часов

**Торты.**

*Основное содержание.* Возникновение (открытие) тортов. Традиции изготовления тортов. Технология приготовления.

*Практическая деятельность.* Приготовление тортов разных видов.

Тема 13. 4 часа.

**Украшения для тортов, пирожных и кексов.**

*Основное содержание.* Виды украшений. Технология приготовления крема.

*Практическая деятельность.* Приготовление начинки, крема, обсыпки для тортов.

Тема 14. 2 часа.

**«Пасхальное» тесто.**

*Основное содержание.* Питательная ценность творожных блюд. Традиционные и обрядовые изделия. Пасхи. Технология изготовления.

*Практическая деятельность.* Изготовление пасхи творожной.

Тема 15. 4 часа

**Чайная церемония.**

*Основное содержание.* Правила сервировки. Этикет за столом. Способы заваривания чая. Подача блюд.

*Практическая деятельность.* Приготовление чая. Сервировка стола. Представление своей выпечки.

Тема 16. 2 часов

**Итоговое занятие. Кулинарный поединок.**

*Практическая деятельность.* Приготовление и представление своей выпечки.

**Тематический план 2 год обучения**

№	Темы занятий	Количество часов
1	Вводное занятия	1
2	Дрожжевое тесто	15
3	Пресное тесто	15
5	Пряничное тесто	35
6	Кулинарный поединок	2
	Итого	68

Тема 1. Вводное занятие повторение

*Теоретическая часть:*

организация труда на занятие, санитария и гигиена, правила техники безопасности.

Цехи, оборудование, посуда и инструменты

Организация помещений на предприятиях общественного питания; расстановка оборудования; изучение посуды и инструментов;

Товароведная характеристика сырья, используемого в кондитерском производстве

Калькуляция и учёт Характеристика основных групп продуктов, используемых в кондитерском производстве. Ознакомление со сборником рецептов кондитерского производства; понятия об материальной ответственности работников; о правилах приёмки продуктов, инвентаризации и составлении отчётности

*Практическая часть:* Оборудование, используемое при изготовлении теста, полуфабрикатов, выпечки и хранения готовых кондитерских изделий

Устройство, принцип работы, правила эксплуатации и техники безопасности оборудования, используемого на кружке.

Тема 2. Простое дрожжевое тесто

*Теоретическая часть:* технология приготовления, основной рецепт.

*Практическая часть:* приготовление разнообразных булочных изделий из дрожжевого теста по выбору обучающихся.

Тема 3. Пресное тесто

*Теоретическая часть:* технология приготовления, основной рецепт пресного теста;

Приготовление изделий из пресного отварного теста

Технология приготовления, основные рецепты.

*Практическая работа* – освоение приемов и приобретение навыков при изготовлении изделий из пресного отварного теста, закрепление теоретических знаний.

*Практическая работа* – освоение приемов и приобретение навыков при изготовлении изделий из пресного жареного теста, закрепление теоретических знаний.

*Практическая работа* – освоение приемов и приобретение навыков при изготовлении изделий из пресного запечённого теста, закрепление теоретических знаний.

Тема 4. Пряничное тесто

*Теоретическая работа*- технология приготовления, основной рецепт пряничного теста.

*Практическая работа* – освоение приемов и приобретение навыков при изготовлении штучных изделий из пряничного теста, закрепление теоретических знаний.

*Практическая работа* – освоение приемов росписи пряников.

### **1.3. Планируемые результаты программы**

#### **Метапредметные:**

Организовывать рабочее место. Определять набор безопасных для здоровья моющих и чистящих средств для мытья посуды и уборки кабинета.

Осваивать безопасные приёмы работы с кухонным оборудованием, колющими и режущими инструментами, горячей посудой, жидкостью.

Оказывать первую помощь при порезах и ожогах.

Составлять индивидуальный режим питания и дневной рацион на основе пищевой пирамиды

Определять вкусовые сочетания продуктов в кулинарных блюдах.

Определять качество кулинарного блюда, выявлять его недостатки.

Выполнять кулинарную механическую обработку продуктов.

Осваивать безопасные приёмы тепловой обработки продуктов.

Отрабатывать точность и координацию движений при выполнении приёмов нарезки.

Читать технологическую документацию.

Соблюдать последовательность приготовления блюд по технологической карте.

Рассчитывать количество и стоимость продуктов для приготовления блюд.

Выполнять сервировку стола.

#### **Предметные:**

- уметь обрабатывать продукты всеми способами первичной и тепловой обработки;
- владеть приёмами обработки продуктов;
- правильно организовать рабочее место, соблюдать правила личной и санитарной гигиены;
- знать сроки хранения продуктов и признаки их порчи;
- владеть кулинарной этикой и правилами этикета;
- уметь красиво оформлять блюда;
- разбираться в предметах сервировки стола.

#### **Личностные:**

- Ученик научится:
- проявлять познавательный интерес и активность в данной области технологической деятельности;
- выражать желание учиться и трудиться для удовлетворения текущих и перспективных потребностей;
- развивать трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- самооценке умственных и физических способностей.

## 2. Организационно - педагогические условия.

### 2.1. Календарный учебный график. 1 год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов			Сроки
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный урок.	2	2		1 четверть
2	Виды и качество муки. Виды теста.	2	1	1	
3	Сдобное тесто.	6	2	4	
4	Песочное тесто.	4	1	3	
5	Заварное тесто.	4	1	3	2 четверть
6	Пряники.	4	1	3	
7	Бисквитное тесто.	6	1	5	3 четверть
8	Слоёное тесто.	4	1	3	
9	Блинное тесто.	2	1	1	
10	Тесто без выпечки.	2	1	1	
11	Тесто дрожжевое	10	2	8	
12	Торты.	10	2	8	
13	Украшения для тортов, пирожных и кексов.	4	1	3	4 четверть
14	«Пасхальное» тесто	2	1	1	
15	Чайная церемония	4	2	2	
16	Кулинарный поединок	2		2	
	Итого	68	20	48	

### Календарный учебный график. 2 год обучения.

№	Темы занятий	Кол-во часов			Сроки
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный урок.	1	1		1 четверть
2	Дрожжевое тесто.	15	2	13	
3	Пресное тесто.	15	2	13	2 четверть
					3 четверть
4	Пряничное тесто.	35	4	31	4 четверть
5	Кулинарный поединок	2		2	
	Итого	68	9	59	

#### 2.2. Условия реализации программы.

Уроки, связанные с приготовлением пищи, проходят в специально оборудованных помещениях (кабинет кулинарии), предназначенных только для проведения этих занятий. Обязательное условие для такого помещения – подведение горячей и холодной воды, которая необходима для мытья продуктов, посуды и для соблюдения правил гигиены учащимися.

Для термической обработки продуктов (варка, жарение, запекание, тушение, припускание) необходимы нагревательные приборы – газовые и электрические плиты, духовые шкафы, СВЧ – печи. Исправность приборов, как и вся электрическая сеть кабинета, должна контролироваться соответствующим специалистом.

Для обработки продуктов в кабинете обычно ставят несколько столов, предназначенных для разных работ:

- для первичной обработки сырых продуктов;
- для обработки готовых продуктов;
- для оформления готовых блюд;
- для дегустации готовых продуктов.
- для сервировки стола

Так же потребуется различная кухонная утварь и столовая посуда для сервировки стола.

#### 2.3. Формы контроля/ аттестации

Форма оценки качества реализации программы:

- приготовление блюд к школьным праздникам;
- участие в городских кулинарных мероприятиях.

Система отслеживания результатов усвоения материала:

- наблюдение за детьми;
- тестирование уровня мотивации и ценностных ориентаций;
- организация и участие в различных мероприятиях;
- проведение конкурсов;
- индивидуализация (учет продвижения личности в развитии).

Форма промежуточной аттестации:

- кулинарный поединок.



## **2.4 Оценочные материалы.**

### **Техника безопасности и организация рабочего места**

1. При работе полностью соблюдалась ТБ и было организовано рабочее место – **2б.**
2. При работе были нарушения, замечания от учителя по ТБ и организации рабочего места – **1 б.**
3. При работе были получены травмы при нарушении ТБ, было получено много замечаний по организации рабочего места – **0 б.**

### **Соблюдение последовательности и технологии приготовления при практической работы**

1. Соблюдена последовательность практической работы и технология обработки продуктов – **2б.**
2. При работе были нарушения, замечания от учителя – **1б.**
3. При практической работе не соблюдалась последовательность практической работы и технология обработки продуктов – **0б.**

### **Взаимодействие в группе при практической работе**

1. Между членами бригады были распределены обязанности– **2 б.**
2. Кто-то из членов бригады остался без работы, кому-то досталось много работы – **1б.**
3. При работе не было согласованности действий – **0 б.**

### **Внешний вид готового изделия**

1. Готовое изделие украшено, внешний вид красивый, вызывает аппетит – **2б.**
2. Готовое изделие не украшено, но внешний вид красивый, вызывает аппетит – **1б.**
3. Внешний вид готового изделия не красивый, не вызывает аппетит – **0б.**

### **Вкус готового изделия**

1. Готовое изделие вкусное – **2б.**
2. Готовое изделие недосолено (не хватает других вкусовых качеств) – **1б.**
3. Готовое изделие несъедобно – **0б.**

**Итого баллов :**

## **2.5. Методические материалы.**

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

- Объяснительно - иллюстративный – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.
- Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Дидактическое обеспечение

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

Для активизации познавательной мыслительной деятельности учащихся я предлагаю использовать различные методы и формы обучения:

Методы работы:

- лекции с элементами беседы;
- самостоятельная работа учащихся (с учётом технологических карт, рефераты, проекты);
- инструктаж с практической работой (приготовление блюд);
- использование ИКТ;
- использование нетрадиционных типов и видов уроков(конкурсы, соревнования, бригадный способ работы).
- экскурсии (на предприятия общественного питания).

*Межпредметные связи: биология, химия, искусство, русский язык, математика, история.*

Формы работы:

- индивидуальная;
- бригадная;
- групповая.

Средства обучения:

- наглядные пособия;
- использование инновационных технологий;
- раздаточный материал;
- мультимедийный проектор;
- инструкционные карты;

## **2.6 Список литературы**

1. Н.Р. Успенская. «Практическое пособие для повара», Москва «экономика», 2002 год.
2. И.М. Скурихин «Как правильно питаться», Москва, во «агропромиздат»2000 год.
3. В.И. Ермакря «Основы кулинарии» 8-11 класс, Москва «просвещение» 1993 год.
4. <http://freebooks.net.ua/kulinaria/>
5. [http://www.rusedu.ru/detail\\_3204.html](http://www.rusedu.ru/detail_3204.html)
6. [http://yociti.ucoz.ru/load/obuchajushhie\\_filmy/video\\_recepty\\_kulinarija/uroki\\_kulinarku/36-1-0-157](http://yociti.ucoz.ru/load/obuchajushhie_filmy/video_recepty_kulinarija/uroki_kulinarku/36-1-0-157)
7. [http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,8313/Itemid,118/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,8313/Itemid,118/)
8. <http://www.wmj.ru/parts/Dom-i-eda/Kulinarnaya-shkola>