

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, ступень образования)

2 года

(срок реализации программы)

Пензина Оксана Леонидовна

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

г.Ухта
2022г.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель курса – расширить знания о значении питания для здоровья человека, а так же 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.

1.3. 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. Пирог 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 занятии, 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.

1.4. 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 триместр
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	
6	Пряники.	4	1	3	
7	Бисквитное тесто.	6	1	5	2 триместр
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	3 триместр
12	Торты.	10	2	8	
13	Украшения для тортов, пирожных и кексов.	4	1	3	
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 триместр
2	Дрожжевое тесто.	15	2	13	
3	Пресное тесто.	15	2	13	2 триместр
4	Пряничное тесто.	35	4	31	
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
6. 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/