

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол №2
от 29.10.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Саранпаульская СОШ»
Г.М.Артеева
Приказ №268-од от
30.10.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный поварёнок»

Направленность: социальная
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 7 месяцев
Количество часов: 27 часов

Разработчик: Вокуева Ирина Николаевна,
Учитель технологии

Паспорт программы:

1. Наименование	«Юный поваренок»
2. Направленность	Социальная
3. Уровень	Базовый
4. Педагоги, работающие по программе	Учитель технологии Вокуева И.Н.
5. Срок реализации	7 месяцев
6. Источник финансирования	Бюджет МО
7. Возраст обучающихся	11-12 лет
8. Нагрузка в неделю	1 час
9. Наполняемость групп	10 человек

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Юный поваренок» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75).
- Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687)
Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70226).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) (*действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.*).
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75),
- Устав МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – социальная

Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Юный поваренок» обусловлена тем, что в современном мире, где всё больше внимания уделяется здоровому образу жизни и правильному питанию. Программа направлена на развитие творческих способностей и практических навыков учащихся в области кулинарии. Она помогает сформировать у детей интерес к культуре питания, здоровому

образу жизни и правильному питанию. Программа также способствует развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Пища – является одним из основных элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям.

Новизна программы

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Учащиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, песочного и дрожжевого теста. Полученные на занятиях знания помогут обучающим не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности.

Адресат программы – обучающиеся 9-10 лет.

Вид программы по уровню освоения: программы «Юный поваренок» - базовый. Программа, модифицированная, разработана с учетом особенностей общеобразовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

Форма обучения: очная

Срок освоения программы – 7 месяцев.

Особенности программы

Программа построена таким образом, чтобы обеспечить последовательное и систематическое изучение основ кулинарии, техники безопасности, оборудования и инвентаря, продуктов питания и их свойств, способов приготовления различных блюд и сервировки стола. Программа разработана с учётом современных требований к обучению и воспитанию школьников. Она учитывает возрастные особенности учащихся, их интересы и потребности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью настоящей программы от программы по кулинарии в школе 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. Тематическое планирование, разработанное с учётом интересов и возможностей детей, допускает варьирование и замену отдельных тем, количества часов по темам.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

В процессе обучения должно компенсироваться недоразвитие эмоционально - волевой и речевой сферы детей.

Основное внимание уделено практической работе. В процессе всего цикла занятий отрабатываются темы:

Значение питания в жизни человека

Режим питания

Санитарно – гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования

Кухонные приборы, посуда и их применение

Сервировка стола:

- Правила поведения за столом

- Соблюдение правил техники безопасности

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование у учащихся знаний в области кулинарного искусства, рационального питания, сформировать умения по приготовлению здоровой пищи, развить способность критически относиться к разного рода модным диетам, воспитать вкус к здоровой пище.

Задачи:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кулинарии;

- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;

- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

- развить способность критически относиться к разного рода диетам;

- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;

- привить навыки работы в группе;

- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни.

Содержание программы построено с учетом меж предметных связей технологии с биологией, химией, историей.

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, жидкого, песочного и дрожжевого теста.

1.3.Содержание программы:

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Теория	Практика
			3-4 класс	3-4 класс
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История возникновения кулинарии	1	1	1

3.	Основы здорового образа жизни	2	1	1
4.	Салаты. Витамины. Национальные овощные салаты.	2	1	1
5.	Блюда из картофеля и овощей	2	1	3
6.	Супы, супы – пюре. Мясо, рыба, птица	2	1	1
7.	Блюда мучные и крупяные	2	2	2
8.	Изделия из теста	3	1	2
9.	Молочные и яичные блюда	2	1	1
10.	Сладкие блюда и напитки	2	1	1
11.	Приготовление вторых блюд	3	1	2
12.	Воспитательная работа	2	-	2
	Итого:	24 часа		

Содержание программы обучения.

1. Вводное занятие. Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. История возникновения кулинарии. Здоровое питание. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Игры на знакомство. Викторина.

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

Практическая работа. Приготовление горячих напитков. Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.

3. Витамины. Салаты. Национальные овощные салаты. Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Практическая работа. Приготовление салатов разных народов. Перечень блюд: салат «Русский», «Итальянский» (цукини, морковь), «Болгарский» (помидоры, огурцы, перец), из сыра по-французски, из овощей по-гречески.

4. Технология приготовления завтрака.

Практическая работа. Бетерброды (закрытые, открытые, горячие)

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

Практическая работа. Приготовление блюд из пищевых растений. Перечень блюд: картофельные оладьи. Запеченная картошка. Пюре. И т.д.

6. Приготовление блюд из круп и бобовых. Знакомство с видами каш и технологией их приготовления.

Практическая работа. Приготовление каш: гречневой с маслом; гороховой с маслом; рисовой, пшенной, перловой.

7. Технология приготовления изделий из теста. Беседа о печенье и тортах. Правила техники безопасности при работе с электропечкой. Знакомство с технологией приготовления песочного теста.

Практическая работа. Приготовление изделий из песочного теста: «Лимонник», печенье «Бананы».

Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него. Знакомство с технологией приготовления дрожжевого жидкого, выпечки разнообразных изделий.

Практическая работа. Приготовление дрожжевого теста. Пирожки с картошкой, ватрушки

Практическая работа. Приготовление жидкого теста и выпечка изделий: блинов, оладий, пончиков.

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

Практическая работа. Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Перечень блюд: манник, блины, запеканка из творога, молочный суп.

9. Основы рационального питания. Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Беседа о сладких напитках. Технология приготовления

Практическая работа. Технология приготовления киселя, компота, морса, коктейлей.

10. Приготовление вторых блюд. Знакомство с видами и технологией их приготовления. 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

Практическая работа. Приготовление вторых блюд: пюре с сосиской, жареная картошка, макароны по-флотски

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

Практическая работа. Сбор трав для приготовления фито-чая.

12. Воспитательная работа. к 23 февраля «Мы сила», 8 марта «Девчата». Тесты за обеденным столом. Беседа «Правила этикета за столом».

Формы проведения занятий.

Программа «Юный поваренок» предусматривает занятия, проводимые в форме лекций, практических занятий, мастер-классов и экскурсий.

Теоретические занятия – проводятся в виде лекции, беседы, дискуссии, просмотр видеоматериалов.

Практические занятия – приготовление блюд, сервировка стола, участие в мастер-классах и экскурсиях.

Самостоятельная работа: изучение рецептур, подготовка докладов и презентаций.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности – групповая.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

- **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни, здорового питания; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

- **Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

- **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

В результате освоения курса «Юный поварёнок» обучающиеся должны иметь первичное представление о следующем:

- научатся различным приемам, владеть инструментом, выполнять записи рецептов, рассчитывать своё время, оформлять праздничные столы, принимать гостей, эстетике культуры.

- научатся следовать устным инструкциям, выполнение по рецепту;

- будут создавать композиции с изделиями;

- разовьют внимание, память, мышление, пространственное воображение; мелкую моторику рук и глазомер; творческие способности и фантазию;

- овладеют навыками культуры труда;

- улучшат свои коммуникативные способности и приобретут навыки работы в коллективе.

- получают знания о месте и роли кулинарии в жизни человека;

- узнают о национальных блюдах северных народов (коми, манси).

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения и уровень освоения программы	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Срок проведения промежуточной аттестации обучающихся
1 год обучения, базовый	13.11.2024	21.05.2025	24	24	Третья неделя мая

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы	с 28 октября по 4 ноября
Зимние каникулы	с 30 декабря по 12 января
Дополнительные каникулы	с 17 февраля по 24 февраля
Весенние каникулы	24 марта по 2 апреля

2.2. Условия реализации программы.

Формы подведения итогов реализации программ.

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре.

- составление альбома с рецептами;
- проведение праздничных застолий с учащимися и родителями;
- участие в творческих работ.
- защита проектов.
- проведение мастер-классов;
- участие в школьных тематических выставках.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы имеется большой светлый кабинет. Он оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, кухонный комбайн, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник, косынки, фартуки; моющие средства.

Информационное обеспечение

- материалы к занятиям (статьи, аудио-, видеоматериалы);
- социальные видеоролики по пропаганде ЗОЖ

Способы проверки результатов освоения программы:

- количество проведенных мероприятий;
- участие в мастер-классах, праздниках.

Календарно – тематический план занятий на учебный год

№ занятий	Тема занятий	Дата проведения
1	Вводное занятие Инструктаж по Т.Б. История возникновения кулинарии. Здоровое питание. Викторина	13.11.24
2	Приготовление горячих напитков: чай, фито-чай	20.11.24
3	Салаты. Национальные овощные салаты	27.11.24
4	Бутерброды (закрытые, открытые, горячие)	04.12.24
5	Блюда из картофеля Овощное рагу	11.12.24
6	Блюда мучные и крупяные	18.12.24
7	Пищевая ценность круп, бобовых, макаронных изделий. Рисовая каша Гречневая каша	25.12.24
8	Изделия из теста. Виды теста.	15.01.25

9	Печенье «Бананы», «Лимонник»	22.01.25
10	Пирожки с картошкой, вареньем	29.01.25
11	Ватрушки.	05.02.24
12	Чебуреки	12.02.25
13	Блины	19.02.25
14	Воспитательные работы: 23 февраля «Мы сила». Медовик	26.02.25
15	Оладьи, пончики	05.03.25
16	Молочные и яичные блюда. Яичница или Омлет Молочный суп.	12.03.25
17	«Праздник для мам» Творожные рогалики.	19.03.25
18	Сладкие блюда и напитки. Компот.	09.04.25
19	Приготовление вторых блюд	16.04.25
20	Пюре с сосиской	23.04.25
21	Жареная картошка	30.04.25
22	Макароны по-флотски	07.05.25
23	Манник	14.05.25
24	Шарлотка	21.05.25

Список литературы:

1. Ю. Л. Хатынцев, В.Д. Симоненко Программы общеобразовательных учреждений Технология Трудовое обучение 1- 4классы, 5 -11кл., М., «Просвещение», 2005
2. Н.М. Конышева «Трудовое обучение в начальных классах»
Издательство: СпецЛит 2000.
3. Книга о вкусной и здоровой пище - М.: Колос, 1993.
4. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2001.
5. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002
6. Е.И.Стадник. Учимся готовить –ООО Издательство «Ранок», 2011
7. ШКОЛА ЖИЗНИ Подготовка к самостоятельной жизни Учебно – методическое пособие, Л.М.Кобрина, В.В.Юнина. - СПб.:изд. «ЗолотойОрёл»,2005.
8. В.Д.Симоненко. Технология Учебник для учащихся 5кл. общеобразовательной школы . – М., 2003.
9. В.Д.Симоненко. Технология Учебник для учащихся 6кл. общеобразовательной школы (для девочек). – М., 2001.
10. В.Д.Симоненко. Технология Учебник для учащихся 7кл. общеобразовательной школы (для девочек). – М., 2002.