

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ «ШКОЛА № 90»
МБУ «ШКОЛА № 90»**

445031, Российская Федерация, Самарская область, г.о. Тольятти,
бульвар Татищева, 19, тел. 8(8482)42-95-82, e-mail school90@edu.tgl.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 11 от 24 мая 2024г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 90»

В.И.Подольяко

Приказ № 01 – од от «18» июля 2024г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«КУЛИНАРНАЯ МАСТЕРСКАЯ»**

Возраст: 11 - 14 лет

Срок реализации: 2 года

Количество часов:

В неделю: 2 час

Всего: 5 - 8 классы- 68 часов в год

Составила:

учитель технологии МБУ «Школа № 90»

Андреева Л.А. (высшая квалификационная категория)

Тольятти
2024

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение «Календарно-тематический план» (Календарный учебный график)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кулинарная мастерская» **социально-гуманитарной направленности** адресована учащимся 5-8 классов.

Отличительные особенности

Данная программа ориентирована на вовлечение учащихся в творческую работу по изучению кулинарных национальных традиций нашей страны и стран мира, правил здорового питания, приготовления блюд и сервировки стола, освоение навыков приготовления и украшения простых и быстрых блюд, изготовления украшений для стола, поиска необходимой информации.

Актуальность программы

Умение вкусно готовить всегда и у всех народов было в большом почёте. Знакомство с азами кулинарии, как части духовного и материального наследия своего народа, будет способствовать воспитанию уважения к его истории и традициям, развитию у учащихся чувства красоты и гармонии.

Для учащихся актуальным является овладение навыками самообслуживания, приготовление пищи, финансовой грамотности и ведения семейного бюджета.

Цель программы: создание условий для развития и формирования эстетического вкуса, культуры общения, творческих способностей, расширения знаний учащихся в области кулинарии, для использования труда, как эффективного средства социализации и индивидуализации личности ребенка.

Задачи:

1. расширить знания учащихся о национальных традициях нашей страны и стран мира;
2. познакомить с традиционной русской и хакасской кухнями;
3. научить навыкам приготовления, оформления и подачи блюд на стол;
4. сформировать у школьников навыки правильного, здорового и рационального питания;
5. способствовать дальнейшему профессиональному самоопределению.

Возраст детей: 11-15 лет

Сроки реализации: 2 года

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: групповая

Режим занятий: 2 академических часа в неделю

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

✓ уважительное отношение к чужому труду и мнению, готовность и способность вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, понимания с учетом чувств других людей;

✓ компетентность организации технологических процессов, в организации своей трудовой деятельности, осознанное отношение к собственным поступкам;

✓ целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в его ограниченном единстве и разнообразии;

✓ овладение навыками эффективного сотрудничества со сверстниками и педагогами.

Предметные результаты:

- ✓ знание способов механической обработки продуктов питания, истории приготовления пищи;
- ✓ правила использования инструментов, приспособлений и электрооборудования для приготовления пищи;
- ✓ способы тепловой обработки продуктов питания;
- ✓ технологический процесс изготовления блюд и способы повышения его питательной ценности;
- ✓ правила безопасности труда;
- ✓ способы выявления потребностей общества в товарах и услугах;
- ✓ основные правила этикета;
- ✓ знакомство с профессиями, связанными с приготовлением пищи.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии
- ✓ работать с кухонным оборудованием
- ✓ определять качество продуктов
- ✓ определять количество продуктов, выполнять технологические операции
- ✓ планировать работу
- ✓ выполнять сервировку стола
- ✓ составлять меню
- ✓ рационально использовать знания о здоровой пище
- ✓ планировать проектную деятельность
- ✓ использовать полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни;

Коммуникативные

- ✓ формулировать свою позицию, аргументировать и координировать ее с позициями своих партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- ✓ использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть устной речью, умением вести диалог;
- ✓ работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать, способствовать продуктивной кооперации, строить продуктивное взаимодействие;

Познавательные

- ✓ основам реализации социальных проб
- ✓ основам организации совместной работы, культуры труда
- ✓ основам рационального питания
- ✓ узнает о развитии современных тенденций развития в сфере обслуживания пищевой промышленности
- ✓ осуществлению расширенного поиска информации с использованием ресурсов сети Интернет

Формы занятий и методы работы:

- ✓ беседы;
- ✓ практические работы;
- ✓ творческие задания;
- ✓ деловые игры;

- ✓ практикумы;
- ✓ экспресс-тесты.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: контроль осуществляется, в основном, при проведении зачета в конце курса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема	Количество часов
1.	Цели и задачи курса, содержание курса, правила безопасности. История развития способов приготовления пищи. Особенности русской кухни. Правила ТБ при работе с электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, ножом и приспособлениями. Организация рабочего места.	4
2.	Знакомство с инструментами, приспособлениями, бытовой техникой для приготовления пищи. Правила составления меню. Этикет. Сервировка стола. Прием гостей.	2
3.	Диетическое питание. Расчет энергетической ценности блюд. Основы правильного питания. Правила санитарии, гигиены и организация трудового процесса.	2
4.	Роль овощей в русской кухне. Капуста. Блюда из капусты. Картофель. Блюда из картофеля.	2
5.	Особенности православной русской кухни. Постные супы. Холодные супы.	2
6.	Вторые блюда. Любимые блюда русской народной кухни. Традиционные праздничные русские блюда.	2
7.	Сладкие блюда. Квас - традиционный русский напиток.	2
8.	Особенности и традиции кавказской кухни. Роль открытого огня в приготовлении национальных кавказских блюд. Мясные блюда на Кавказе.	2
9.	Кавказские супы. Пряности и соусы.	2
10.	Плов. Шашлык – визитная карточка Кавказа.	2
11.	Сладкие блюда	2
12.	Особенности и традиции белорусской кухни. «Картошка»- королева белорусской кухни. Дранки. Клецки из картофеля. Цибики.	2
13.	Особенности и традиции белорусской кухни. «Картошка»- королева белорусской кухни. Дранки. Клецки из картофеля. Цибики.	2
14.	Традиционные белорусские супы. Белорусский борщ.	2
15.	Овсяный кисель. Фруктово-ягодный квас.	2
16.	Особенности и традиции украинской кухни. Мучные изделия в украинской кухне. Галушки, пампушки.	2
17.	Свиное сало – любимый и наиболее употребляемый продукт. Свекла – национальный овощ. Суп со свеклой.	2
18.	Свиное сало – любимый и наиболее употребляемый продукт. Свекла – национальный овощ. Суп со свеклой.	2
19.	Узвар из сушеных фруктов. Сладкие блюда.	2
20.	Особенности и традиции японской кухни. История японской кухни. Использование риса в традиционных японских блюдах. Роль морепродуктов в рационе питания японцев. Суши.	4
21.	Культ чая. Чайная церемония.	4
22.	Особенности и традиции итальянской кухни. Итальянские сыры. Итальянская паста.	4

23.	Пицца – изобретение итальянцев. Праздничные итальянские блюда.	4
24.	Выполнение творческого проекта.	2
25.	Выполнение творческого проекта.	2
26.	Выполнение творческого проекта.	2
27.	Выполнение творческого проекта.	2
28.	Защита проектов.	4
	ИТОГО:	68

2 год обучения

№	Тема	Количество часов
1.	Цели и задачи курса, содержание курса, правила безопасности. История развития способов приготовления пищи. Правила ТБ при работе с электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, ножом и приспособлениями. Организация рабочего места.	4
2.	Знакомство с инструментами, приспособлениями, бытовой техникой для приготовления пищи. Правила составления меню. Этикет. Сервировка стола. Прием гостей.	2
3.	Диетическое питание. Расчет энергетической ценности блюд. Основы правильного питания. Правила санитарии, гигиены и организация трудового процесса.	2
4.	Особенности корейской кухни. Одна из самых полезных кухонь мира.	2
5.	Роль красного перца в корейской кухне. Морковь по-корейски.	2
6.	Кимчи –любимое блюдо корейцев.	2
7.	Роль овощей в рационе корейцев. Пекинская капуста и блюда из неё.	2
8.	Молдавская национальная кухня. Молдавская кухня – эталон здорового питания, простая и скромная.	2
9.	Мамалыга – визитная карточка молдавской кухни.	2
10.	Известные молдавские пироги: яблочный пирог, коврижка и т.д.	2
11.	Известные молдавские пироги: яблочный пирог, коврижка и т.д.	2
12.	Татарская национальная кухня. Мясо (конина и баранина) – основа питания татар. Блюда из конины и баранины.	2
13.	Токмач – суп-лапша.	2
14.	Азу по-татарски. Традиции кочевого народа и связанные с ними особенности питания.	2
15.	Чач-чак - сладкое блюдо.	2
16.	Японская национальная кухня. Рис – основа повседневного обеда.	2
17.	Использование риса в традиционных японских блюдах. Роллы – многообразие форм.	2
18.	Онигири - блюдо японской кухни. Овощи, рыба и морепродукты как основа рациона в Японии.	2
19.	Овощи, рыба и морепродукты как основа рациона в Японии.	2
20.	Греческая национальная кухня. Общине- основа греческой трапезы. Оливки и баклажаны - любимые овощи греков.	4
21.	Место морепродуктов в греческой кухне. Сыры - любимое блюдо.	2
22.	Греческий кофе. Вода- символ гостеприимства.	2
23.	Блины в разных кухнях мира. Блины древнее хлеба. Масленица. Крепы- французские блины. Роль блинов в скандинавской кухне. Американские блинчики с корицей и кленовым сиропом.	4
24.	Крепы- французские блины. Роль блинов в скандинавской кухне.	2
25.	Бурито – традиционные испанские блинчики.	2
26.	Выполнение творческого проекта.	2
27.	Выполнение творческого проекта.	2

28.	Выполнение творческого проекта.	2
29.	Выполнение творческого проекта.	2
30.	Защита проектов.	4
	ИТОГО:	68

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Цели и задачи курса, содержание курса, правила безопасности. Демонстрация презентаций. История развития способов приготовления пищи. Особенности русской кухни. Особенности других кухонь. Правила ТБ при работе с электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, ножом и приспособлениями. Организация рабочего места. (4 часа)
2. Знакомство с инструментами, приспособлениями, бытовой техникой для приготовления пищи. Правила составления меню. Этикет. Сервировка стола. Прием гостей. Диетическое питание. Расчет энергетической ценности блюд. Основы правильного питания. Правила санитарии, гигиены и организация трудового процесса. (4 часа)
3. Особенности русской кухни. Роль овощей в русской кухне. Капуста. Блюда из капусты. Картофель. Блюда из картофеля. Особенности православной русской кухни. Постные супы. Холодные супы. Вторые блюда. Любимые блюда русской народной кухни. Традиционные праздничные русские блюда. Сладкие блюда. Квас - традиционный русский напиток. (8 часов)
4. Кавказская национальная кухня. Особенности и традиции кавказской кухни. Роль открытого огня в приготовлении национальных кавказских блюд. Мясные блюда на Кавказе. Кавказские супы. Пряности и соусы. Плов. Шашлык – визитная карточка Кавказа. Сладкие блюда. (8 часов)
5. Белорусская национальная кухня. Особенности и традиции белорусской кухни. «Картошка»- королева белорусской кухни. Дранки. Клецки из картофеля. Цибики. Традиционные белорусские супы. Белорусский борщ. Овсяный кисель. Фруктово-ягодный квас. (8 часов)
6. Украинская национальная кухня. Особенности и традиции украинской кухни. Мучные изделия в украинской кухне. Галушки, пампушки. Свиное сало – любимый и наиболее употребляемый продукт. Свекла – национальный овощ. Суп со свеклой. Узвар из сушеных фруктов. Сладкие блюда. (8 часов)
7. Японская национальная кухня. Особенности и традиции японской кухни. История японской кухни. Использование риса в традиционных японских блюдах. Роль морепродуктов в рационе питания японцев. Суши. Культ чая. Чайная церемония. (8 часов)
8. Итальянская национальная кухня. Особенности и традиции итальянской кухни. Итальянские сыры. Итальянская паста. Пицца – изобретение итальянцев. (8 часов)
9. Выполнение творческого проекта. Выбор темы. Подбор литературы. Составление плана работы. Подбор необходимых интернет ресурсов. Этапы выполнения проекта. Составление технологической карты. Выполнение практической работы. Расчет затрат. Самоконтроль. (8 часов)
10. Итоговое занятие. Защита проектов. (4 часа)

2 год обучения

1. Вводное занятие Цели и задачи курса, содержание курса, правила безопасности. Демонстрация презентаций. История развития способов приготовления пищи. Особенности кухонь народов мира. Правила ТБ при работе с

- электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, ножом и приспособлениями. Организация рабочего места. (4 часа)
2. Знакомство с инструментами, приспособлениями, бытовой техникой для приготовления пищи. Правила составления меню. Этикет. Сервировка стола. Прием гостей. Диетическое питание. Расчет энергетической ценности блюд. Основы правильного питания. Правила санитарии, гигиены и организация трудового процесса. (4 часа)
 3. Особенности корейской кухни. Одна из самых полезных кухонь мира. Роль красного перца в корейской кухне. Морковь по-корейски. Роль овощей в рационе корейцев. Пекинская капуста и блюда из неё. (8 часов)
 4. Молдавская национальная кухня. Молдавская кухня – эталон здорового питания, простая и скромная. Мамалыга – визитная карточка молдавской кухни. Известные молдавские пироги: яблочный пирог, коврижка и т.д. (8 часов)
 5. Татарская национальная кухня. Мясо (конины и баранины) – основа питания татар. Блюда из конины и баранины. Токмач – суп-лапша. Азу по-татарски. Традиции кочевого народа и связанные с ними особенности питания. Чач-чак - сладкое блюдо. (8 часов)
 6. Японская национальная кухня. Особенности и традиции японской кухни. История японской кухни. Использование риса в традиционных японских блюдах. Роллы – многообразие форм. Онигири - блюдо японской кухни. Овощи, рыба и морепродукты как основа рациона в Японии. (8 часов)
 7. Греческая национальная кухня. Общине- основа греческой трапезы. Оливки и баклажаны - любимые овощи греков. Место морепродуктов в греческой кухне. Сыры - любимое блюдо. Греческий кофе. Вода- символ гостеприимства. (8 часов)
 8. Блины в разных кухнях мира. Блины древнее хлеба. Масленица. Крепы- французские блины. Роль блинов в скандинавской кухне. Американские блинчики с корицей и кленовым сиропом. Бурито – традиционные испанские блинчики. (8 часов)
 9. Выполнение творческого проекта. Выбор темы. Подбор литературы. Составление плана работы. Подбор необходимых интернет ресурсов. Этапы выполнения проекта. Составление технологической карты. Выполнение практической работы. Расчет затрат. Самоконтроль. (8 часов)
 10. Итоговое занятие. Защита проектов. (4 часа)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки, сменной обуви. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу. Реализация программы связана с использованием нагревательных приборов (электрическая плита, духовой шкаф, электрический чайник, микроволновая печь), режущих инструментов (ножи, кухонный комбайн), с варкой, жарением, выпечкой. Это обязывает особое внимание обращать на правила безопасности труда.

Занятия проводятся в кабинете технологии, в оборудованном помещении для кулинарии, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям. Кабинет светлый, сухой, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией. Учебная кухня оборудована

подвесными шкафами, разделочными столами. Для работы имеется необходимый инвентарь.

Продукты питания, необходимые для практических занятий, учащиеся приобретают самостоятельно. Нормы продуктов указаны в инструкционных картах приготовления блюд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иллюстрированная энциклопедия «Кулинарные шедевры народов мира» в 20-ти томах, том 3 «Итальянская кухня» - М.: Медиа Пресс, 2010.
2. Инджи Кут «Блюда турецкой кухни». – Турция, 2002.
3. Клыковская Т.З. «Бразильская кухня». – М.: АСТ: Мн.: Харвест, 2005. – 96 с.
4. Новоженев Ю.М., Сопина Л.Н. Зарубежная кухня. -М.:Высшая школа,2001.
5. Похлебкин В.В. «Кухни закавказских и среднеазиатских народов». – М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. – 249 с.
6. Русская кухня / Сост. И.В. Довбенко. — М.: Эксмо, 2007.
7. Синельников С., Соломоник Т. и др. Кухня Италии. – М.: Центрполиграф, 2004.
8. Шелагурова И.В. «Кухни народов мира», - М.: Эксмо, 2005
9. Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. Харьков: 2001
10. Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. Нижний Новгород: «ССМ»,2004.
11. Аношин А. Русское застолье. – Москва, 2001, 254с
12. Титюник А. И., Новоженев Ю. М. Советская национальная и зарубежная кухня. Изд. «Высшая школа». – 1977, 240с
13. Новоженев Ю.М., Сопина Л.Н. Зарубежная кухня. –М.:Высшая школа,1991
14. Метель С. Н. Меню иностранного гостя. –Экономика, 2002
15. Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. Нижний новгород: «ССМ»,2004
16. Метель С. Н. Меню иностранного гостя. –Экономика, 1992.- с. 72
17. Захарова Л.Ф., Толчинская Е.И. Путешествие в страну Кулинарию. – Кишинев: Тимпул, 2004.