



НИЖЕГОРОДСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНКЛЮЗИВНЫЙ ЦЕНТР СЕМЬИ И ДЕТСТВА «УМКА»

УТВЕРЖДЕНА

Председатель НРОО ИЦСид «УМКА»

*Белоусова*



Белоусова А.В.

Приказ № 12/11

« 15 » августа 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ГОТОВИМ ВМЕСТЕ»**

*Направленность:* социально-гуманитарная

*Уровень:* базовый

*Возраст учащихся:* 7-12 лет

*Срок реализации:* 1 год, 74 часа

*Автор-составитель:*

Плотникова Елена Владимировна,  
Педагог дополнительного образования

Чкаловск, Нижегородская область

2022 год

## Пояснительная записка

В современном обществе кулинария рассматривается как искусство, требующий навыков и опыта.

Но большинстве случаев, процесс приготовления сопровождается риском ожога, порезов или возникновения беспорядка на кухне. Конечно, чтобы этого не происходило, надо с раннего школьного возраста вовлекать детей в процесс приготовления пищи.

Сегодня у многих людей нет времени готовить пищу дома. Поэтому они покупают еду в ресторанах или уличных магазинах. Но в настоящее время врачи настоятельно рекомендуют избегать продуктов из ресторанов и уличных магазинов, поскольку они вредны для здоровья.

Залогом здорового тела является здоровое питание, а для приготовления вкусной и аппетитной здоровой еды вам необходимо обладать отличными навыками приготовления пищи. Вот почему это так важно, и следующие причины объяснят причину того, почему кулинария должна преподаваться.

Рабочая программа кружка «Готовим вместе» направлена на получение обучающимися, новых теоретических и практических знаний в интересном мире кулинарии.

Отличительной особенностью программы «Готовим вместе» является создание условий для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, для его самореализации через освоение основ кулинарного искусства и знаний о здоровом питании. Учащиеся изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с оборудованием и инструментами; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, проводить экономические расчёты, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

В основе программы лежит идея сочетания теории и практики. В содержании программы 75 % времени отводится на практические занятия, 25 % - на теоретические. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры.

Работа по программе связана с использованием нагревательных приборов, режущих инструментов, с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Поэтому особое внимание в программе отведено на изучение правил безопасности труда. На первом же занятии ребята знакомятся с помещением, его оборудованием, проводится подробный инструктаж, а на последующих занятиях повторяются

правила безопасной работы, которые необходимо соблюдать в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и безопасности труда вывешены на видном месте в учебной кухне.

Программа «Готовим вместе» построена по принципу «систематичности и последовательности» (учащиеся готовят, в зависимости от подготовленности) и реализуется по принципу разноуровневого подхода в зависимости от запросов и возможностей учащихся.

**Актуальность программы**, обусловлена тем, что в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в группе до 8 человек, так как именно в группе до 8 человек, можно найти индивидуальный подход к каждому ребенку.

#### **Объем программы**

Срок реализации - 1 год.

Продолжительность годового курса – 37 недель, занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

Общее количество занятий – 37. Всего – 74 часа.

#### **Адресат программы**

Программа «Готовим вместе» адресована обучающимся 7-12 лет, организованным в группы от 3 до 8 человек. Не требует наличия специфических способностей и подготовки.

Возможна адаптация программы для работы с одаренными детьми, с детьми с ОВЗ.

**Цель программы:** формирование навыков учащихся по самостоятельному приготовлению и оформлению блюд через знакомство с основами кулинарии.

#### **Обучающие задачи:**

- обучить технологии приготовления различных блюд;
- познакомить с правилами поведения, техникой безопасности и основными правилами гигиены;
- учить понимать и при помощи взрослого пользоваться схемами выполнения трудового процесса;
- закрепить знания об овощах, фруктах ягодах, их пользе для организма человека и способах использования в кулинарии;
- познакомить с назначением электроприборов на кухне.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать мелкую моторику рук;
- формировать навыки безопасного поведения на кухне, пользования орудиями труда в процессе работы на кухне.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать аккуратность, трудолюбие, дружеские взаимоотношения в процессе совместной деятельности.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Опрос
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Кухня. Оборудование кухни	1	1		
3	Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования	1	1		
	<b>Раздел 2. Сладкие хлебобулочные изделия</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Мини-Выставка, опрос
1	Яблочный штрудель	2		2	
2	Венские вафли	2		2	
3	Кексы	2		2	
4	Бисквитное пирожное	2		2	
5	Орешки со сгущенкой	2		2	
	<b>Раздел 3. Несладкая выпечка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Мини-Выставка, опрос
1	Бургер	2		2	
2	Домашняя пицца	2		2	
3	Пирожки из слоеного теста	2		2	
	<b>Раздел 4. Салаты</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Мини-выставка, опрос
1.	Салат «фруктовая радость»	2		2	
2.	Салат «осенний ежик»	2		2	
3.	Салат «винегрет»	2		2	
4.	Салат «Цезарь»	2		2	
	<b>Раздел 5. Вторые блюда</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Мини-выставка, опрос
1.	Картофельное пюре с котлетой	2		2	
2.	Картофельная запеканка	2		2	
3.	Пельмени	2		2	
4.	Оладьи	2		2	
5.	Спагетти с тефтелями в сливочном соусе	2		2	
6.	Плов	2		2	
	<b>Раздел 6. Блюда из творога</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Мини-выставка, опрос
1.	«Рафаэлло» из творога	2		2	
2.	Сырники	2		2	
3.	Ватрушка с дрожжевым тестом	2		2	
4.	Вареники с творогом	2		2	
	<b>Раздел 7. Сладкая выпечка</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Мини-выставка, опрос
1.	Торт «Полосатик»	2		2	
2.	Пирожное «корзиночки»	2		2	

3.	Хворост	2		2	
4.	Пончики	2		2	
5.	Пасхальные кексы с цукатами и изюмом	2		2	
6.	Круассаны с шоколадом	2		2	
7.	Пряники	2		2	
	<b>Раздел 5. Холодные и горячие закуски</b>	<b>12</b>		<b>14</b>	<b>Мини-выставка</b>
1.	Мини-пицца	2		2	
2.	Слойка с сыром	2		2	
3.	Шаурма	2		2	
4.	Чебуреки	2		2	
5.	Итоговое открытое занятие	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>73</b>	

### **Формы аттестации:**

Промежуточная аттестация организуется в формах: мини-выставка, опрос, викторина. Оформляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в НКО «Умка».

### **Содержание программы:**

Программа включает в себя следующие разделы.

- 1) Введение в мир кулинарного искусства.
- 2) Сладкие хлебобулочные изделия.
- 3) Несладкая выпечка.
- 4) Салаты.
- 5) Вторые блюда.
- 6) Блюда из творога.
- 7) Сладкая выпечка.
- 8) Холодные и горячие закуски.

### **Материально-техническое обеспечение**

Кружок «Готовим вместе» функционирует в Центре Семьи и Детства «Умка» в специально оборудованном кабинете. Кабинет для учебных занятий имеет с хорошее естественное и искусственное освещение, естественный приток воздуха и вентиляцию.

Учебная кухня оборудована подвесными шкафами, разделочными столами, электрическими плитами, нагревателем для воды, моечными ваннами из нержавеющей стали, вытяжками.

Для эффективной работы кружка имеется необходимый кухонный инвентарь. На каждого обучающегося есть: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д., скалки для теста, кухонные ножи различной величины, нож консервный, ложки и вилки из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаги, чайники, подносы,

подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксеры, мясорубки, сито, наборы выемок для печенья, формы для торта, противни, столовая и чайная посуда.

## Рабочая программа

### Раздел «Введение в мир кулинарного искусства»

№ п/п	Тема занятия	Программное содержание	Материал
	<b>Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства</b>		
1.	Вводное занятие	Ознакомление с программой, расписанием, правилами работы на занятии. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	Кухня, Оборудование кухни	Познакомить детей с понятием «кухня», функциями и видами столовых предметов и приборов.	Столовые предметы и приборы.
3.	Правила техники безопасности требования	Правила поведения в кружке. План и задачи кружка. Заполнение анкет. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.	
	<b>Раздел 2. Сладкие хлебобулочные изделия</b>		
1.	Яблочный штрудель	<b>Ингредиенты:</b> Слоеное тесто. Яблоки. Сахарная пудра. Орехи. Яйцо.	Противень, силиконовый коврик, скалка.
2.	Венские вафли	<b>Ингредиенты:</b> Молоко. Яйцо. Сахар. Масло сл. Мука. Разрыхлитель.	Миксер, вафельница, миска для замеса теста.

3.	Кексы	<b>Ингредиенты:</b> Разрыхлитель. Яйцо. Сливки. Мука. Сахар. Сыр. Сливки.	Миксер, формочки силиконовые, кондитерский мешок.
4.	Бисквитное пирожное	<b>Ингредиенты:</b> Яйцо. Сахар. Соль по вкусу. Мука. Какао. Разрыхлитель. Молоко. Масло сл. Вареная сгущенка. Орехи.	Противень, миксер, силиконовый коврик.
5.	Орешки со сгущенкой	<b>Ингредиенты:</b> Мука. Масло сл. Сахар. Яйцо. Сгущенка.	Орешница, миксер.
<b>Раздел 3. Несладкая выпечка</b>			
1.	Бургер	<b>Ингредиенты:</b> Булка. Мясо. Лук. Яйцо. Помидор. Огурец соленый. Сыр. Соус (томат-сметана)	Сковорода, сервировочная тарелка.
2.	Домашняя пицца	<b>Ингредиенты:</b> Тесто. Сыр твёрдый. Колбаса. Помидор (крупный) Кетчуп. Перец красный сладкий. Масло сливочное. Лук зелёный.	Противень, скалка, силиконовый коврик.
3.	Пирожки из слоеного теста	<b>Ингредиенты:</b> Слоеное тесто. Капуста. Яйцо. Раст. Масло. Соль, перец.	Противень, скалка, силиконовый коврик.
<b>Раздел 3. Салаты</b>			

1.	Салат «фруктовая радость»	<b>Ингредиенты:</b> Яблоко. Груша. Банан. Мандарин. Виноград. Иогурт.	Сервировочное блюдо.
2.	Салат «осенний ежик»	<b>Ингредиенты:</b> Куриная грудка. Шампиньоны. Яйцо. Лук репка. Морковь. Картофель. Маслины. Майонез.	Сервировочное блюдо.
3.	Салат «винегрет» с сосиской	<b>Ингредиенты:</b> Свекла. Морковь. Картофель. Зел. горошек. Зел. лук. Соленые огурцы.	Сервировочное блюдо.
4.	Салат «Цезарь»	<b>Ингредиенты:</b> Зеленый салат. Помидоры. Куриное филе. Белый хлеб. Соус «Цезарь» Сл. Масло Чеснок. Сыр.	Сервировочное блюдо.
<b>Раздел 5. Вторые блюда</b>			
1.	Картофельное пюре с котлетой	<b>Ингредиенты:</b> Картофель. Мясо. Батон. Яйцо. Масло сл. Молоко. Лук репка. Соль, перец. Сухари. Мука.	Кастрюлька, сковорода.
2.	Картофельная запеканка	<b>Ингредиенты:</b> Картофель. Мясо. Яйцо. Масло сл. Молоко. Лук репка. Соль, перец. Сухари.	Противень для запекания, мясорубка.
3.	Пельмени	<b>Ингредиенты:</b> Мука. Соль.	Кастрюлька, скалка, мясорубка.



		Яйцо. Мясо. Лук. Соль, перец.	
4.	Оладьи	<b>Ингредиенты:</b> Кефир. Мука. Сода. Сахар. Ванилин. Яйца.	Сковорода.
5.	Спагетти с тефтелями в сливочном соусе	<b>Ингредиенты:</b> Спагетти. Мясо. Лук. Яйцо. Сливки. Соль, перец.	Фирма для запекания.
6.	Плов	<b>Ингредиенты:</b> Рис. Куриная грудка. Морковь. Репчатый лук. Чеснок. Соль. Растительное масло.	Форма для плова.
<b>Раздел 6. Блюда из творога</b>			
1.	«Рафаэлло» из творога	<b>Ингредиенты:</b> Творог. Сахар. Кокосовая стружка. Орехи.	Сервировочная тарелка.
2.	Сырники	<b>Ингредиенты:</b> Творог. Яйцо. Мука. Сахар.	Противень, сковорода.
3.	Ватрушка с дрожжевым тестом	<b>Ингредиенты:</b> <u>Дрожжевое тесто:</u> Вода. Мука. Дрожжи сухие. Сл. Масло. Яйцо. Соль, сахар. <u>Начинка:</u> Творог. Сахар. Ванильный сахар. Яйцо. Мука.	Противень, скалка.
4.	Вареники с творогом	<b>Ингредиенты:</b> Молоко. Сахар. Яйцо. Мука.	Кастрюлька, скалка, противень.

		Соль. Сл. Масло. Сметана. Творог.	
	<b>Раздел 7. Сладкая выпечка</b>		
1.	Торт «Полосатик»	<b>Ингредиенты:</b> Печенье прямоугольное. Молоко сгущённое. Масло сл. Какао порошок. Грецкие орехи.	Сервировочная тарелка.
2.	Пирожное «корзиночки»	<b>Ингредиенты:</b> <u>Тесто:</u> Мука. Сл. Масло. Яйцо. Сахар. Разрыхлитель. <u>Начинка:</u> Джем.	Силиконовые формочки.
3.	Хворост	<b>Ингредиенты:</b> Мука. Яйца. Вода. Соль. Раст. Масло Сахарная пудра.	Кастрюля для жарки.
4.	Пончики	<b>Ингредиенты:</b> Молоко. Мука. Яйцо. Сл. Масло. Дрожжи. Сахар. Соль. Раст. Масло.	Кастрюля для жарки.
5.	Пасхальные кексы с цукатами и изюмом	<b>Ингредиенты:</b> Сл. Масло. Сахар. Кефир. Яйцо. Мука. Соль. Разрыхлитель. Ванилин. Цукаты.	Силиконовые формочки.
6.	Круассаны с шоколадом	<b>Ингредиенты:</b> Тесто. Плитка шоколада. Яйцо.	Противень, силиконовый коврик, скалка.
7.	Пряники	<b>Ингредиенты:</b> Мука. Яйцо. Мед.	Противень, силиконовый коврик, скалка.

		Сода. Сахар. Белок. Сахарная пудра. Сок лимона. Краситель.	
	<b>Раздел 5. Холодные и горячие закуски</b>		
1.	Мини-пицца	<b>Ингредиенты:</b> Тесто дрожжевое. Колбаса. Сыр. Огурец соленый. Соус (кетчуп- майонез)	Противень, скалка, силиконовый коврик.
2.	Слойка с сыром	<b>Ингредиенты:</b> Слоеное тесто. Сыр твердый. Мука.	Противень, силиконовый коврик.
3.	Шаурма	<b>Ингредиенты:</b> Куриное филе. Огурцы. Помидоры. Капуста. Майонез. Кетчуп. Лаваш. Соль.	Противень, силиконовый коврик, скалка.
4.	Чебуреки	<b>Ингредиенты:</b> <u>Для теста:</u> Мука. Вода. Масло раст. Соль. <u>Для начинки:</u> Мясо. Зелень. Вода. Соль, перец.	Кастрюля для жарки.

### **Предполагаемые результаты к концу обучения**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила санитарии и гигиены;
- общие правила организации рабочего места и безопасности на занятиях по обработке пищевых продуктов;
- правила поведения за столом;
- оборудование кухни;
- кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи;
- значение здорового питания в жизни человека.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;

- применять моющие средства при мытье посуды;
- применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- производить первичную обработку продуктов;
- выполнять нарезку овощей простыми формами;
- правильно вести себя за столом, встречать гостей;
- готовить холодные и горячие блюда и закуски, сладкие блюда.

### Планируемые личностные результаты освоения программы

- понимание значения правильного питания и здорового образа жизни в целом;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- уважительное отношение к труду;
- умение сотрудничать со всеми участниками образовательного процесса.

### Планируемые метапредметные результаты освоения программы

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения
- самостоятельная организация своего рабочего места в соответствии с целью выполнения заданий;
- умение участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

### Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1		Практическое задание	1 балл – выполнил меньше половины задания 2 балла – выполнил больше половины задания 3 балла – выполнил задание полностью	0–1 балла – низкий уровень освоения программы; 2 балла – средний уровень освоения программы; 3 балла – высокий уровень освоения программы
2		Практическое задание	1 балл – выполнил меньше половины задания 2 балла – выполнил больше	0–1 балла – низкий уровень освоения программы; 2 балла – средний уровень освоения программы; 3 балла – высокий уровень освоения

			половины задания 3 балла – выполнил задание полностью	программы
3.		Творческое задание	1 балл – выполнил меньше половины задания 2 балла – выполнил больше половины задания 3 балла – выполнил задание полностью	0–1 балла – низкий уровень освоения программы; 2 балла – средний уровень освоения программы; 3 балла – высокий уровень освоения программы
4.		Контрольное упражнение (6 заданий) Диагностика.	1 балл – менее двух правильных ответов 2 балла – 3–4 правильных ответа 3 балла – 5–6 правильных ответов	0–1 балла – низкий уровень освоения программы; 2 балла – средний уровень освоения программы; 3 балла – высокий уровень освоения программы
5.	Итоговое занятие	Открытое занятие (практическое задание, творческое задание, игра)	1 балл – выполнил одно задание/игру 2 балла – выполнил два задания/игру 3 балла – выполнил все задания/игру	0–1 балла – низкий уровень освоения программы; 2 балла – средний уровень освоения программы; 3 балла – высокий уровень освоения программы

### Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 01.05.2019).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14

#### **Список педагогической литературы:**

1. Как определить качество продуктов, которые нам продают: Справочник/ Т.Литвинова.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Центральный Книжный Двор», 2003
2. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из огурцов. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004
3. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из риса. – М.: ЗАО Центрполиграф: ООО «МиМ-Дельта», 2004
4. Меджитова Э.Д. Русская кухня. Издание 4-е, дополненное и переработанное.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002
5. Михайлов В.С. Коллекция лучших кулинарных рецептов- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002
6. Основы кулинарного мастерства/ В.В.Усов.- М.: Издательский центр «Академия», 2007
7. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии/ З.П.Матюхина.- М.: Издательский центр «Академия», 2007
8. Русский стол: Традиционные блюда русской национальной кухни. – Сост. Л.Зданович.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2000
9. Украшение блюд и сервировка/ Авт.- сост. З.С.Марина, Г.С.Кунилова.- М.: Эксмо, 2007
10. Циулина Н.В. Десерты лучших кондитеров.- Челябинск.: Изд. «Аркаин», 2003