

Муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании
Методического совета

Утверждаю

Директор  Лыпко Е.Г.

Протокол № 8 от «23» мая 2023г.

Пр.№ 37 о/д от «23» мая 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хозяюшка»**

Направленность: социально - гуманитарная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

количество часов: 144 часов

Составитель: Черных Валентина Владимировна,

Педагог дополнительного образования

Место реализации: МБОУ ДО Катангский ЦДО

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Хозяюшка» по содержанию является профессионально – ориентированной; по функциональному предназначению – учебно - познавательной; по форме организации - групповой; по времени реализации - годичный.

Программа разработана с учетом:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273;
2. Концепция развития дополнительного образования (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) и план мероприятий по ее реализации на 2015-2020гг.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019г. №467);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Вопрос «Кем быть?» - один из главных для каждого молодого человека. От его решения зависит вся дальнейшая жизнь. Правильно выбранная профессия способствует достижению наиболее высоких показателей в трудовой и общественной деятельности, а удовлетворенность процессом труда и его результатами дает возможность максимального проявления творчества, лучшего эмоционального настроения, более полного осуществления всех жизненных планов, как одного человека, так и общества в целом.

Программа включает материал, который вызывает познавательный интерес обучающихся к традициям здорового питания, технологиям обработки продуктов, грамотному приготовлению блюд.

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, сервировать стол — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

На занятиях по кулинарии обучающиеся учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты.

Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития

и привития практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора. Формирование навыков, направленных на развитие художественно-эстетического вкуса, способностей и склонностей к кулинарному искусству, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, способствует повышению инициативы, развитию самостоятельности и предприимчивости обучающихся, помогает проявить индивидуальность и получать результат своего труда.

Актуальность программы

Программа направлена на самоопределение детей и на их профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути к социализации личности. Образовательный процесс направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений в области кулинарии, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации в подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Отличительные особенности программы

Материал курса расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Основными формами и методами обучения являются практические работы, беседы, лекции, демонстрации, сюжетно-ролевые игры, мастер – классы.

В большинстве тем предусмотрено проведение практических работ. Каждый ученик должен овладеть основными способами приготовления пищи.

В зависимости от задач занятия и оснащенности кабинета используются коллективные, групповые и индивидуальные формы организации практических работ. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности.

Новизна программы кружка «Хозяюшка» является то, что она обращена в наше прошлое и настоящее, чтобы напомнить воспитанникам почитаемые, берущие начало из глубокой древности, традиции, народные обычаи, старинные обрядовые блюда, а затем познакомить с современной кухней, оборудованием современных предприятий общественного питания, основными профессиями пищевой промышленности. Прививать привычку здорового питания.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хозяюшка» предназначена для детей и подростков следующих возрастных категорий: 12–15 лет.

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: Срок реализации программы «Хозяюшка» составляет 36 недели, 1 учебный год.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Наполняемость группы – 10 человек (набор осуществляется без предварительного отбора, по желанию и интересу обучающегося). Режим занятий: 2 часа x 2 раза в неделю. На занятиях педагогом используется индивидуально-личностный подход.

Виды занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, презентации.

Уровень освоения программы: стартовый.

Цель и задачи программы

Цель программы — формирование знаний и умений обучающихся, способствующих социальной адаптации, подготовки к самостоятельной жизни в плане организации питания; формирование интереса и практического применения знаний и умений в области кулинарии.

Задачи

Обучающие:

- Формирование кулинарной картины мира в области кулинарии.
- Освоение элементов кулинарного дизайна готовых блюд.
- Формирование ЗУН в сервировке стола.
- Научить использовать профессиональную терминологию

Развивающие:

- Развитие личности, умеющей через свое мастерство высказаться разнообразно и не стандартно, уважать мастеров, охранять традиции и обладать свободой позитивного новаторства.
- Способствовать развитию фантазии, мышления, воображения обучающихся
- Способствовать профессиональному самоопределению подростков

Воспитательные:

- Воспитание человека, способного создать позитивную среду в своем жизненном пространстве, владеющего приемами, техниками и перспективами самообучения, умеющего проецировать свои созидательные навыки на близких и далеких людей
- Воспитание терпения и трудолюбия
- Воспитание культуры поведения

1.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование	Теор.	Практ.	Всего	Форма аттестации
Вводное занятие. Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как	2	-	2	-

составляющая здорового образа жизни				
Приготовление овощных, фруктовых салатов, гарниров.	2	6	8	«Витаминный» тест
Приготовление супов	2	6	8	Тест на знание состава супа по заданию преподавателя
Приготовление бутербродов	2	4	6	Викторина «Полезный бутерброд»
Приготовление горячих напитков и холодных напитков	2	2	4	Практический тест на заваривание чая
Сервировка стола, гостевой этикет	2	4	6	Тест на знание этикета за столом.
Приготовление блюд из круп и макаронных изделий.	2	4	6	Презентация о пользе круп.
Откуда к нам пришло тесто. История, виды, технология приготовления.	2	4	6	Тест на знание тех. карт
Приготовление полезных для здоровья сладких блюд.	2	4	6	Практический тест – приготовление конфет из сухофруктов.
Консервирование овощей, фруктов и ягод	2	4	6	Тест «Виды стерилизации банок для консервирования»
Бюджет хозяйки	2	-	2	Викторина
Традиционно русская кухня	2	8	10	Презентация
Итоговое занятие	-	2	2	«Кулинарный поединок». Приготовление блюда на выбор для итогового зачета.

1 год обучения (68 часов)

Итого: 24 48 72

1.4. Содержание учебно – тематического плана

Занятие 1

Тема. Вводное занятие - 2 час.

Теория: Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни.

Примерный перечень практических заданий:

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.

Форма проведения занятия - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

Занятие 2, 3, 4, 5

Тема. Приготовление салатов -8 ч

Теория – 2 часа

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Обработка овощей и фруктов перед приготовлением. Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Запись тех. карты.

Практика – 6 часа

Приготовление салатов из овощей: очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

Перечень блюд: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем, салат из цветной капусты, салат из моркови, свёклы, салат фруктовый.

Занятие 6, 7, 8, 9

Тема. Приготовление супов – 8 ч.

Теория – 2 часа

Знакомство с видами супов (холодные, молочные, заправочные, овощные, суп-пюре и т.д.)

Запись тех. Карты.

Практика – 6 час.

Приготовление супа на овощной основе, грибного супа-пюре, окрошки.

Занятия 10, 11, 12

Тема. Приготовление бутербродов – 6 ч.

Теория – 2 час

Виды бутербродов. Подготовка хлеба для приготовления бутербродов. Запись тех. карты

Практика. Классические бутерброды – 2 час.

Бутерброды с маслом

Горячие бутерброды – 2 часа

Бутерброды в духовом шкафу и на сковороде

Занятия 13,14

Тема. Приготовление горячих напитков. – 4 ч

Теория – 1 час Виды горячих напитков Запись тех. карт.

Практика -1 час.

Технология приготовления чая.

Практика – 2 часа

Технология приготовления компота из сухофруктов и свежих фруктов, ягодного киселя.

Занятия 15, 16, 17

Тема. Сервировка стола – 6 ч.

Теория – 2 часа

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

Практика – 4 часа

Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.

Сервировка праздничного стола.

Званый обед (составление меню для гостей, выбор напитков). Порядок посадки гостей. Порядок подачи блюд. Сюжетно-ролевая игра «Принимаем гостей».

Занятия 18, 19, 20

Тема. Приготовление блюд из круп и макаронных изделий– 6 ч.

Теория – 2 часа Рациональное питание. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Составление схем приготовления различных блюд.

Практика – 4 часа

Приготовление рассыпчатых гарниров (гречка), вязкого гарнира (рис).

Приготовление блюда «Макароны с сыром».

Занятие 21, 22, 23

Откуда к нам пришло тесто. История, виды, технология приготовления -6 ч.

Теория -2 часа

Правила внутреннего распорядка на кухне. Инструменты и приспособления. Виды теста.

Рецептура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Запись тех. карт.

Практика – 4 часа

Приготовление блинов, оладий.

Занятие 24, 25, 26

Тема. Приготовление полезных для здоровья сладких блюд – 6 часов

Теория – 2 часа

Сахар в жизни человека и чем его заменить. Запись. тех. карт

Практика – 4 часа

Приготовление желе, мусса, пудинга, конфет из сухофруктов.

Занятие 27, 28, 29

Тема. Консервирование овощей, фруктов и ягод-6ч.

Теория – 2 часа

Способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод (квашение, соление, пастеризация). Запись тех. карт

Практика – 4 часа

Пастеризация посуды, приготовление варенья из ягод, пастилы из яблок.

Занятие 30

Тема: Бюджет хозяйки – 2 часа

Теория. Экономное приобретение продуктов. Рациональное использование продуктов

Занятие 31, 32, 33, 34, 35 Традиционная русская кухня – 8 часов

Теория – 2 часа

История и традиции русской кухни. Праздничные блюда календарных и церковных праздников.

Практика – 2 часа

Приготовление «зеленых» щей

Практика-2 часа

Приготовление картошки «по - крестьянски»

Практика – 2 часа

Приготовление «заливного» пирога с картошкой и грибами

Практика – 2 часа

Приготовление творожной ватрушки.

Занятие 36

Тема. Итоговое занятие-2ч.

Практика – 2 часа

Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом. Соревнование на правильную нарезку овощей, праздничный чай, приготовление бутербродов.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Количество учебных дней – 36 дней.

Начало учебных занятий - 01 сентября

Окончание учебных занятий – 22 мая.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися в учебном плане в неделю, составляет: 2 занятия по 40 минут.

Консультации для родителей проводятся согласно их запросам.

Условия реализации программы

1. Учебное помещение (кабинет) оборудовано столами, стульями в соответствии с государственными стандартами (12 посадочных мест), шкафы для хранения кухонных принадлежностей и столовой посуды, раковина для мытья продуктов, раковина для мытья рук.
2. Оборудование: электрическая плита, холодильник, миксер.
3. Специальное оборудование: Кастрюли, сковороды, разделочные доски, ножи, поварёшки, шумовки, миски, тазы, контейнеры для хранения продуктов.
4. Информационные ресурсы: электронные, мультимедийные источники: мастер-классы по приготовлению блюд, книги с рецептами приготовления блюд.

Формы аттестации

Для оценки результативности дополнительной общеразвивающей программы «Хозяюшка» применяются следующие виды контроля:

1. Проверочные тесты (на вводном занятии, позволяют выявить уровень знаний обучающихся до реализации программы, и те же тесты на итоговом занятии, позволяют выявить уровень сформированности знаний в области кулинарии после реализации программы);
2. Конкурс «Кулинарный поединок» на итоговом занятии позволяет выявить степень сформированности умений в области приготовления пищи;
3. Фронтальный опрос на каждом занятии.

Все эти средства контроля позволяют определить степень достижения планируемых результатов освоения программы.

**Программа педагогического мониторинга по дополнительной
общеразвивающей программе «Хозяюшка»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка
1. Теоретическая подготовка обучающегося			
1.1. Теоретический знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Недостаточный уровень -овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.	0
		Средний уровень – Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	1
		Достаточный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой.	2
		Оптимальный уровень – полностью овладел знаниями, умениями и навыками, заложенными в программе, имеет высокие достижения (дипломы, грамоты различного уровня)	3

1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологией	Недостаточный уровень – избегает употреблять специальные термины	0
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой.	1
		Достаточный уровень – специальные термины употребляет осознано	2
		Оптимальный уровень – специальные термины употребляет осознано и в полном соответствии с их содержанием	3
2. Практическая подготовка ребенка			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Недостаточный уровень – овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.	0
		Средний уровень – Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	1
		Достаточный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой.	2

		Оптимальный уровень – полностью овладел знаниями, умениями и навыками, заложенными в программе, имеет высокие достижения (дипломы, грамоты различного уровня)	3
2.2 Владение различными художественными материалами и инструментами	Отсутствие затруднений в использовании материалов и инструментов	Недостаточный уровень – испытывает серьезные затруднения в выборе художественных материалов и инструментов, в их использовании	0
		Средний уровень – работает с различными материалами, инструментами, с помощью педагога	1
		Достаточный уровень – работает с материалами, инструментами самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	2
		Оптимальный уровень – работает с материалами, инструментами самостоятельно, не испытывает трудностей.	3

2.3 Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Недостаточный уровень – креативность в работах отсутствует	0
		Средний уровень – в работах проявляется начальный (элементарный) уровень развития креативности. Обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практический задания педагога.	1
		Достаточный уровень – работы выполняются на репродуктивном уровне. Обучающийся выполняет в основном задание на основе образца.	2
		Оптимальный уровень – Творческий уровень. Выполняет практические задания с элементами творчества.	3
2.4 Развитие воображения		Недостаточный уровень –	0

		Проявления творческого воображения практически отсутствуют, незаметны.	
		Средний уровень – проявляет творческое воображение в случае, если педагог оказывает соответствующую помощь	1
		Достаточный уровень - способен к выполнению творческих заданий самостоятельно	2
		Оптимальный уровень – Проявляет воображение при выполнении всех творческих заданий.	3
3. Общеучебные навыки, умения обучающегося			
3.1 Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Недостаточный уровень – испытывает затруднение при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	0
		Средний уровень – умеет слушать и	1

		выполнять задания, данные педагогом. Обращается за помощью при необходимости	
		Достаточный уровень – большую часть задания выполняет самостоятельно	2
		Оптимальный уровень – работает самостоятельно	3
3.2 Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Недостаточный уровень – обучающийся испытывает затруднения в организации своей деятельности и рабочего места, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога. Освоил менее чем $\frac{1}{2}$ правил техники безопасности.	0
		Средний уровень – умеет организовывать свою деятельность при помощи педагога. Освоил более $\frac{1}{2}$ правил техники безопасности.	1

		Достаточный уровень – самостоятельно может подготовиться к выполнению различных заданий. Знает и выполняет основные правила техники безопасности.	2
		Оптимальный уровень – самостоятельно готовится ко всем занятиям. Строго соблюдает все правила техники безопасности, следит за соблюдением техники безопасности другими воспитанниками.	3
4. Организационно – волевые качества			
4.1 Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	Недостаточный уровень – терпение отсутствует	0
		Средний уровень – терпения хватает менее чем на $\frac{1}{2}$ занятия	1
		Достаточный уровень – терпения хватает более чем на $\frac{1}{2}$ занятия.	2

		Оптимальный уровень – терпения хватает на все занятия.	3
4.2 Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Недостаточный уровень – находится постоянно под воздействием контроля извне.	0
		Средний уровень – не способен к периодическому контролю.	1
		Достаточный уровень – периодически контролирует себя сам.	2
		Оптимальный уровень – постоянно контролирует себя сам.	3
5. Ориентационные качества			
5.1 Интерес к занятиям в д/о	Осознанное участие обучающихся в освоении образовательной программы	Недостаточный уровень – интерес продиктован извне	0
		Средний уровень – интерес периодически поддерживается самим	1
		Оптимальный уровень – интерес постоянно	2

		поддерживается самостоятельно	
5.2 Самооценка	Способен оценивать себя адекватно реальным достижениям	Недостаточный уровень – завышенная	0
		Средний уровень – заниженная	1
		Оптимальный уровень – нормальная	2
6. Поведенческие			
6.1 Конфликтность	Отношение обучающихся к столкновению интересов (споров) в процессе взаимодействия.	Недостаточный уровень – периодически провоцируют конфликты	0
		Средний уровень – в конфликтах не участвуют, стараются их избегать.	1
		Оптимальный уровень – пытаются самостоятельно уладить	2
6.2 Тип сотрудничества (отношение обучающихся к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Недостаточный уровень – избегают участия в общих делах.	0
		Средний уровень – участвуют при побуждении извне	1
		Оптимальный уровень –	2

		инициативен в общих делах	
--	--	------------------------------	--

Ожидаемые результаты программы

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут знать:

- способы приготовления и оформления блюд
- правила подачи блюд
- пищевую ценность овощей
- правила поведения за столом
- правила по технике безопасности во время кулинарных работ
- санитарно-гигиенические требования
- характеристику и ассортимент основных продуктов для приготовления украшений;
- правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов для - создания гармоничных блюд и кондитерских изделий;
- основные приемы изготовления украшений;
- характеристики основных продуктов и дополнительных ингредиентов для приготовления отделочных полуфабрикатов;
- требования к безопасности хранения блюд и кондитерских изделий;

Уметь:

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюд
- приемы тепловой кулинарной обработки
- готовить холодные блюда
- украшать готовое блюдо
- готовить изделия из теста
- витаминизировать пищу
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования
- соблюдать правила по технике безопасности
- правильно вести себя за столом

Список литературы

1. Богатая Л.М. «Книга о вкусной и здоровой пище». – М: ВО, АГРОПРОМИЗДАТ, 1988.
2. Маслов Л.А. «Кулинария». – М: Ж-54 Валовая 28, 1957.
3. Горшков А.И., Липатова О.В. «Гигиена питания». - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
4. Каневская Л.Я. «Питание школьника». - М.: Медицина, 1989. - С.3-2.

5. Конышев В А. «Всё о правильном питании». — М., 2001.
6. Королева КМ., Королев А.М. «Основы правильного питания». — Ижевск, 1999. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО «Комплект», 2005.
7. Литвина ИМ. «Основы правильного питания». — СПб.: АО «Комплект», Литвина ИМ2005.
8. Программа «Технология». Хотунов Ю.А. Симоненко В.Д.
9. «Выпечка домашнего приготовления» Издательство ПРООР Лукьянченко О.Н.
- 10.Рецептура для кондитера
- 11.«Секреты русской кухни» Воробьева Т. М.
- 12.«Украшение блюд и сервировка» /Авт. – состав. З. С. Марина, Г.С. Кунилова.
- 13.«Украшение блюд». Е.Н. Васильева.

Список литературы, рекомендуемый для обучающихся и родителей

1. «Здоровое питание». Жукова В. Н.
2. «Тайны кулинарии» Вишняченко Т. Н.
3. «Выпечка домашнего приготовления». Велхина Н. Н.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.povarenok.ru>
2. russianfood.com
3. eda.ru
4. www.say7.info