

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тарская гимназия №1 им. А.М. Луппова»  
Тарского муниципального района Омской области  
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» августа 2023 г.

Протокол №2 «01» сентября 2023 г.



Составлено: \_\_\_\_\_  
Директор БОУ «Тарская гимназия №1»  
Иванова О.В.

**«ВкусНяшка»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
цифровой направленности для обучающихся 10-16 лет (5-9 классы)

Продолжительность обучения 72 часа  
Очная форма освоения  
Базовый уровень сложности содержания

**Автор-составитель:**  
Абол Анна Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
БОУ «Тарская гимназия №1»

г.Тара -2023г.

## Пояснительная записка

В последние годы актуальным стало возрождение кулинарного искусства, одно из направлений которого всегда присутствовало в нашей жизни – это приготовление различных блюд. Работа по приготовлению пищи позволяет комплексно решать эстетические, нравственно-волевые задачи, такие как: умение планировать свою деятельность, умение доводить начатое дело до конца и оценить результаты работы, развивает целеустремленность, усидчивость, внимание, аккуратность, формирует желание помочь друг другу и т.д. Для педагогов особенно важным в этом виде ручного труда является то, что он развивает у детей мелкую моторику рук. Развитие подвижности пальцев способствует эффективному овладению речью и формированию логического мышления – важнейших физических и интеллектуальных аспектов личности ребенка в возрасте 10-14 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «ВкусНяшка» направлена на познавательное, речевое, художественно–эстетическое, социально–коммуникативное развитие; формирование умений и навыков приготовления пищи; навыков самообслуживания и начальных представлений о культуре питания как основы здорового образа жизни. Глубокие социально - экономические преобразования на современном этапе выявили обострение проблемы социализации ребенка в обществе, в связи с чем программа «ВкусНяшка» имеет **социально-педагогическую направленность**, уровень сложности – «стартовый»..

### **Актуальность программы**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы развития бытовых навыков дошкольников и младших школьников.

**Педагогическая целесообразность** Данной программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, формируя социально значимые компетенции, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к труду и творчеству.

**Отличительной особенностью** настоящей программы является то, что занятия имеют преимущественно практическую направленность. Программа предполагает помимо формирования первичных практических умений, развитие познавательной и коммуникативной сферы через преподавание основ кулинарии. 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, взаимовыручки.

Основные **принципы** реализации программы – научность, доступность, добровольность, деятельностный и личностно ориентированный подходы, творчество и успех.

В программе «Поваренок» для изучения предусмотрены следующие разделы:

1. Введение в мир кулинарного искусства.
2. Салаты.
3. Бутерброды и несладкая выпечка.
4. Сладкая выпечка и десерты.
5. Холодные и горячие закуски.

**Программа адресована** обучающимся 10-14 лет, организованным в группы от 10 до 12 человек. Не требует наличия специфических способностей и подготовки.

Программа «ВкусНяшка» рассчитана на 1 год обучения (36 занятий). Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа .

Форма обучения – очная. Состав группы – постоянный.

Количество групп: 2

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры поведения в быту и развитие навыков самообслуживания обучающихся через освоение основ кулинарного мастерства в системе дополнительного образования.

**Задачи:**

- Прививать интерес к кулинарному искусству
- Формировать умения и навыки приготовления простых блюд
- Развивать потребность в аккуратности, самостоятельности, ответственности
- Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка
- Способствовать формированию коммуникативной культуры и поведения в обществе
- Формировать навыки самообслуживания
- Воспитывать трудолюбие, потребность в труде, уважение к людям труда.

### **Планируемые результаты**

### ***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

### **Учебно-тематический план:**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Опрос
1.	Вводное занятие	4	2	2	
2.	Кухня. Оборудование кухни	1	1		
3.	Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования	1	1		
	<b>Раздел 2 . Салаты</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Викторина
4.	Салат «Фруктовая радость»	2		2	
5.	Салат «Осенний»	2		2	
6.	Салат из моркови	2		2	
7.	Салат «Сытный»	2		2	
8.	Салат «Королевский»	2		2	
9.	Салат «Крабовый»	2		2	
10.	Слоеный салат	2		2	
	<b>Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Мини-выставка, опрос
11.	Бутерброды .Горячие бутерброды.	2		2	
12.	Домашняя пицца	2		2	
	<b>Раздел 4. Сладкая выпечка и десерты</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Мини-выставка, опрос
13.	Конфеты «Рафаэлло» из вафель	2		2	
14.	Банановое печенье	2		2	
15.	Творожники в духовке	2		2	
	<b>Раздел 5. Холодные и горячие закуски</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Мини-выставка
16.	Мини-пицца	2		2	
17.	Отбивные куриные	2		2	
18.	Сушки фаршированные	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## **Содержание**

### **Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства**

**Теория:** 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

**Практика:** игра «Знакомство»

### **Раздел 2. Салаты**

**Практика:** приготовление салатов «Фруктовая радость», «Осенний», из моркови, «Сытный», «Королевский», «Крабовый», Слоеный».

### **Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка**

**Практика:** приготовление бутербродов , горячих бутербродов, домашней пиццы.

### **Раздел 4. Сладкая выпечка и десерты**

**Практика:** конфеты «Рафаэлло» слойки с яблоком, творожники в духовке.

### **Раздел 5. Холодные и горячие закуски**

**Практика:** мини-пиццы, отбивных куриных, сушек фаршированных.

## Литература для педагога

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

## Литература для обучающихся

1. 100 лучших блюд из картофеля / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
2. 500 рецептов закусок /Автор-сост. Поливалина Л.А./- М.: Вече, 2003
3. Блюда из творога и сыра /Сост. И.В.Довбенко. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
4. Золотые рецепты кулинарии.- М.: Эксмо, 2006
5. Овощные салаты / Сост. О.К.Савельева. – М.: Эксмо, СПб.: Терция, 2009
6. Русские салаты / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009

1. **Салат «Фруктовая радость»**  
**Ингредиенты:**  
 Яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., банан – 1 шт., йогурт по вкусу – 10 г., контейнер, нож
2. **Салат «Осенний»**  
**Ингредиенты:**  
 Огурец – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий - 1 шт., зелень по вкусу – 50 г., растительное масло – 50 мл, контейнер, нож.
3. **Салат из моркови**  
**Ингредиенты:**  
 Морковь – 2 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 10 г., сахар – 2 ст. л., изюм по вкусу, контейнер, нож.
4. **Салат «Сытный»**  
**Ингредиенты ОТВАРИТЬ:**  
 Картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, контейнер, нож.
5. **Салат «Королевский»**  
**Ингредиенты:**  
 Яйца – 2 шт., сыр твердый – 100 г., крабовые палочки (мясо) – 200 г., сухарики – 100 г., чеснок – 1 зубчик, майонез – 100 г., контейнер, нож.
6. **Салат крабовый**  
**Ингредиенты:**  
 Крабовые палочки (мясо) – 200 г., яйца – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., кукуруза – 1 банка, огурец – 2 шт., майонез – 100 г., соль и перец по вкусу контейнер, нож.
7. **Салат «Слоеный»**  
**Ингредиенты:**  
 Консервы рыбные (не в томате) – 1 банка, морковь отварная – 2 шт., яйцо – 2 шт., лук – 1 шт., майонез – 100 г., контейнер, нож.
8. **Горячие бутерброды**  
**Ингредиенты:**  
 Батон 4 кусочка, вареная колбаса 100 гр., твердый сыр 100 гр., майонез 2 ст. л или 1 сырое яйцо, кетчуп 2 ст. л., контейнер, нож, фольга или бумага для выпечки 40 см
9. **Домашняя пицца**  
**Ингредиенты:**  
 Батон - половинка, разрезать в длину, копченая колбаса - по вкусу-100 г., сыр твердый - 100 – г., помидоры — 1 шт., огурчики — 3-4 шт. (соленые или маринованные), майонез - по вкусу, пергамент -40 см, контейнер, нож.
10. **Конфеты «Рафаэлло» из вафель**  
**Ингредиенты:**  
 вафли – 200 г., сгущенка – 1 банка, стружка кокосовая – 100 г., мед (сахар) – 2 ст. л., контейнер.
11. **Банановое печенье**  
**Ингредиенты:**  
 Бананы большие мягкие – 2 шт., геркулес – 1 стакан, сахар – 2 ст.л., орехи, изюм, шоколад по желанию, бумага для выпечки – 40 см. контейнер.
12. **Кокосовое печенье**  
**Ингредиенты:**  
 Мука – 100 г., сахар – 100 г., кокосовая стружка – 200г., яйца – 2 шт., разрыхлитель –1 ч.л., пергамент, контейнер.
13. **Творожники в духовке**  
**Ингредиенты:**  
 Творог – 200 г., мука – 120 г., яйцо – 1 шт., сахар – 50 г., ванилин – 1 ч.л., разрыхлитель – 1 ч.л., контейнер, пергамент.

14. **Мини-пицца**

**Ингредиенты:**

Тесто слоеное – 1 упаковка, колбаса – 100 г., сыр – 100 г., огурец соленый – 1 шт., кетчуп и майонез – по 50 г., пергамент, контейнер.

15. **Отбивные куриные**

**Ингредиенты:**

Филе куриное – 1 шт., помидор – 1 шт., сыр твердый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 20 ст.л., фольга, контейнер.

16. **Сушки фаршированные**

**Ингредиенты:**

Сушки круглые – 12 шт., фарш – 200 г., молоко – 1 стакан, лук – 1 шт., соль, перец, зелень по вкусу, фольга, контейнер.