



**ПРОТОН**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»**

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU  
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1  
«24» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

С.Х.Караханова  
Приказ № 62-03/132/14 от «30» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Готовим сами»**

**Направленность: техническая**

**Уровень программы: ознакомительный**

возраст обучающихся – 10-14 лет  
нормативный срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования  
Юдкина Р.Ф.

Москва  
2021 год

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Готовим сами»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессия повара с давних времен не теряет популярность, ведь потребность в пище – одна из базовых в жизни человека. Каждый из нас способен приготовить себе еду, накормить семью вкусным ужином или накрыть праздничный стол разнообразными домашними деликатесами. Но только повару под силу сделать из стандартного набора продуктов шедевр кулинарного искусства.

Детское объединение дополнительного образования «Готовим сами», опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные обучающимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

Обучаясь по дополнительной общеразвивающей программе «Готовим сами» обучающиеся познакомятся с разнообразными технологиями кулинарии и освоят технологию приготовления блюд кулинарных и кондитерских изделий, требующих простой кулинарной обработки, расширяя свой трудовой опыт, приучаются к самообслуживанию.

**Направленность программы – техническая.**

**Уровень освоения программы – ознакомительный.**

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы предполагает углубленное изучение курса «Кулинария» и развитие практических навыков и умений обучающихся.

## **Актуальность программы**

В современной жизни повар—наиболее востребованная профессия. Кроме таланта творить чудеса на кухне, создавая гармонию вкусов, представитель кулинарной профессии должен иметь определенную базу знаний о качестве продуктов, способах их хранения, приготовления, презентации готового блюда и правильной подачи к столу. Поэтому профессиональный повар должен быть внимательным и самоорганизованным. Знание особенностей технологий приготовления, тех или иных ингредиентов, правил их совмещения дает возможность кулинару создавать оригинальные блюда.

Обучение по программе позволяет сформировать и закрепить навыки самостоятельного выбора и технологии приготовления различных блюд, их оформления и подачи, а также сервировки стола, этикета и культуры питания. Создает условия для творческой самореализации и профессионального самоопределения младших подростков.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, чтобы из потребителей продуктов общественного питания превратить ребят в творцов. На занятиях по программе они будут работать в условиях, близких к тем, в которых работают взрослые хозяйки и профессионалы.

Педагогическая целесообразность программы заключается так же и в дополнении и расширении знаний по кулинарии, полученных на уроках технологии и формирование элементарных навыков изучения проблем через творческую деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в формировании у обучающихся чувства ответственности за здоровье человека. Программа разработана с учетом новых подходов и концепций, документов государственного уровня, декларирующих идеи развития дополнительного образования в Российской Федерации. В «Концепции развития дополнительного образования детей» указано, что «в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение

жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа»

**Цель** программы – формирование представлений о современных производствах и распространённых в них технологиях по кулинарии, овладение обучающимися дополнительными знаниями, умениями и навыками по кулинарии, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и применения в быту.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- Освоение технологических знаний, основ культуры созидательного труда, представлений о технологической культуре на основе включения учащихся в виды трудовой деятельности по созданию личностных и общественно значимых изделий;

#### ***Развивающие:***

- Развитие аналитического мышления, творческих способностей, навыков работы в команде. Овладение безопасными приёмами труда. Овладение общетрудовыми и специальными умениями. Развитие познавательных интересов, мышления, воображения и творческих способностей;

#### ***Воспитательные:***

- Освоение компетенций: учебно-познавательной, коммуникативной, рефлексивной, личностного саморазвития, информационно– технологической, ценностно–смысловой и исследовательской деятельности;

- Воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости и ответственности за результаты своей деятельности получение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной жизни.

**Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ, является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных (более десяти) видах кулинарного искусства.**

**Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 10-14 лет.**

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов в год.

**Формы обучения и режим занятий**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

**Формы обучения:**

- групповая, в том числе индивидуальная работа с обучающимися одной группы, имеющими разный уровень подготовки;
- фронтальная – работа по подгруппам (по бригадам).

**Тип занятий:** комбинированный, теоретический, практический.

**Формы проведения занятия:** беседа, учебно-практическое занятие, презентация, соревнование.

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю по 2 академических часа. Каждое занятие включает в себя организационные моменты и здоровье - сберегающие технологии (короткие перерывы, физкультминутки, режим проветривания помещения).

**Язык обучения** – русский.

**Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.**

***Предметные результаты***

По окончании обучения обучающие будут знать:

- основы кулинарного искусства;
- особенности тематической сервировки, национального этикета и православные обычаи.

научаться:

- методике проведения исследовательской работы;
- использовать в работе оборудование кухни, технологические карты, источники информации и самостоятельно выполнять работу;
- разрабатывать технологию и подбирать продукты;
- находить и исправлять ошибки в работе.

***Личностные результаты***

У обучающихся сформированы личностные результаты:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации практической занятий при кулинарных работах);
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

***Метапредметные результаты***

У обучающихся сформированы универсальные учебные действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- планировать свои действия на отдельных этапах кулинарной работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при декоративном оформлении приготовленного блюда.

У обучающихся также сформированы коммуникативные действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния.

### ***Способы определения результативности***

В процессе обучения использованы следующие методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы:

- Педагогическое наблюдение;

- Педагогический анализ результатов изготовленных изделий, анкетирования, тестирования, зачетов, защиты проектов, активности обучающихся на занятиях.

Для отслеживания результативности используются: оформление фотоотчетов с изготовленными работами обучающихся, выставки данных работ.

### ***Виды контроля***

Программой предусмотрены входной, текущие и итоговый контроль:

- входной контроль с целью проверки уровня развития в форме собеседования с обучающимися;
- текущий контроль с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала:

оценка выполнения обучающимися практической работы после каждой пройденной темы;

Критерии оценивания текущего контроля:

работа выполнена в соответствии с требованиями практической работы по данной теме.

- итоговый контроль с целью определения результатов обучения и изменения уровня развития обучающихся, проводится в конце учебной программы в форме наблюдения, собеседования и оценки умений и навыков обучающихся.

***Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*** – выставка-презентация кулинарных работ, сервировки стола, а также коллективная дегустация. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают коллектив.



**Система оценивания предметных результатов**

**Итоговый контроль результатов обучения обучающихся**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка обучающихся</b>				
1.1. Теоретичес кие знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы)	Соответстви е теоретическ их знаний программны м требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренн ых программой);	1	Наблюдение
		- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	5	
		- максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренн ых	10	



Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое кол-во баллов	Методы диагностики
		ПОЛНОМ соответствии с их содержанием).		
<b>2. Практическая подготовка обучающихся</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практически х умений и навыков программным требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);	1	Демонстрация выполненной практической работы, дегустация блюд
		- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ );	5	
		- максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми	10	



Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое кол-во баллов	Методы диагностики
		основе практических работ); - творческий уровень (проект выполнен с максимально возможными улучшениями на основе пройденного материала).	10	

Форма оценивания: зачет (набрано более 20 баллов) /незачет (набрано менее 20 баллов).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестаци и контроля
		Все- го	Тео- рия	Прак -тика	
1	Введение в программу кружка, правила т/б и сан.гигиена.	2	1	1	зачет
2	Интерьер и оборудование кухни столовой.	2	1	1	зачет
3	Сервировка и оформление стола. Этикет.	4	2	2	зачет
4	Оформление и подача блюд. Складывание салфеток.	4	2	2	зачет
5	Пищевая ценность продуктов. Режим питания.	2	1	1	зачет
6	Первичная обработка овощей и фруктов. Нарезка.	2	1	1	зачет
7	Виды салатов, закусок и десертов из овощей и фруктов.	2	1	1	зачет
8	Технология приготовления салатов, закусок и десертов.	6	2	4	зачет
9	Тепловая обработка овощей. Горячие салаты, закуски, гарниры.	4	2	2	зачет
10	Виды бутербродов. Оформление и подача.	2	1	1	зачет
11	Горячие бутерброды.	2	1	1	зачет
12	Горячие напитки. Чай, кофе, какао.	4	2	2	зачет
13	Блюда из яиц.	6	2	4	зачет
14	Виды круп и блюда из них.	4	2	2	зачет
15	Молоко и молочные продукты.	2	1	1	зачет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Все- го	Тео- рия	Прак -тика	
16	Блюда из молока и молочных продуктов.	4	2	2	зачет
17	Макаронные изделия и блюда из них.	4	2	2	зачет
18	Блины, блинчики, оладьи	4	2	2	
19	Православные праздники на Руси. Благовещение, Вербное воскресенье, Пасха. Технология приготовления блюд.	2	1	1	зачет
20	Постные блюда.	2	1	1	зачет
21	Государственные праздники России.	2	1	1	зачет
22	Меню и оформление праздничного стола.	2	1	1	зачет
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение в программу кружка, правила т/б и сан.гигиена.**

Правила техники безопасности.

Санитарная гигиена.

Цели и задачи программы. Рабочая одежда повара.

### **2. Интерьер и оборудование кухни столовой.**

Оборудование кухни.

### **3. Сервировка и оформление стола. Этикет.**

Посуда, приборы, скатерти, поведение за столом.

### **4. Оформление и подача блюд. Складывание салфеток.**

Фигурная нарезка салфеток, виды салфеток и способы складывания.

### **5. Пищевая ценность продуктов. Режим питания.**

Пищевая пирамида; белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

### **6. Первичная обработка овощей и фруктов. Нарезка.**

Промывание, очистка, правила нарезки овощей.

### **7. Виды салатов, закусок и десертов из овощей и фруктов.**

Мясные, рыбные, овощные, фруктовые салаты. Заправки салатов.

### **8. Технология приготовления салатов, закусок и десертов.**

Винегрет, салат весенний, салат фруктовый. Закуска из кабачков и баклажанов.

### **9. Тепловая обработка овощей. Горячие салаты, закуски, гарниры.**

Овощное рагу. Овощи гриль. Салат.

### **10. Виды бутербродов. Оформление и подача.**

Простые, сложные бутерброды. Канапе. Закусочные закрытые бутерброды.

### **11. Горячие бутерброды.**

Приготовление горячих бутербродов.



**12. Горячие напитки. Чай, кофе, какао.**

Растения и напитки из них. Чаепитие на Руси.

**13. Блюда из яиц.**

Яичница «глазунья». Омлет с сыром. Яйца фаршированные. Яйца «пашот».

**14. Виды круп и блюда из них.**

Каши, гарниры, пудинги.

**15. Молоко и молочные продукты.**

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Животные, дающие молоко для людей.

**16. Блюда из молока и молочных продуктов.**

Сырники. Запеканки, пудинги, вареники «ленивые». Сливочный крем.

**17. Макароны изделия и блюда из них.**

Макаронны с сыром. Спагетти болоньезе.

**18. Блины, блинчики, оладьи**

Продукты для блинов, оладьев. Виды жидкого теста.

**19. Православные праздники на Руси. Благовещение, Вербное воскресенье, Пасха. Технология приготовления блюд.**

Куличи, пасхи, крашеные яйца.

**20. Постные блюда.**

Овощное рагу, крупяные блюда с орехами, цукатами и изюмом.

**21. Государственные праздники России.**

Сезонные блюда. Новогоднее меню в России.

**22. Меню и оформление праздничного стола.**

Тематическое оформление праздничного стола. Меню для детского праздника.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Учебно-практич. занятие	2	Введение в программу кружка, правила т/б и сан.гигиена.	Каб. технологии	зачет
2	сентябрь	Учебно-практич. занятие	2	Интерьер и оборудование кухни столовой.	Каб. технологии	зачет
3-4	сентябрь	Учебно-практич. занятие	4	Сервировка и оформление стола. Этикет.	Каб. технологии	зачет
5-6	октябрь	Учебно-практич. занятие	4	Оформление и подача блюд. Складывание салфеток.	Каб. технологии	зачет
7	октябрь	Учебно-практич. занятие	2	Пищевая ценность продуктов. Режим питания.	Каб. технологии	зачет
8	октябрь	Учебно-практич. занятие	2	Первичная обработка овощей и фруктов. Нарезка.	Каб. технологии	зачет
9	ноябрь	Учебно-практич. занятие	2	Виды салатов, закусок и десертов из овощей и фруктов.	Каб. технологии	зачет

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10-12	ноябрь	Учебно-практ. занятие	6	Технология приготовления салатов, закусок и десертов.	Каб. технологии	зачет
13-14	декабрь	Учебно-практ. занятие	4	Тепловая обработка овощей. Горячие салаты, закуски, гарниры.	Каб. технологии	зачет
15	декабрь	Учебно-практ. занятие	2	Виды бутербродов. Оформление и подача.	Каб. технологии	зачет
16	декабрь	Учебно-практ. занятие	2	Горячие бутерброды.	Каб. технологии	зачет
17-18	январь	Учебно-практ. занятие	4	Горячие напитки. Чай, кофе, какао.	Каб. технологии	зачет
19-21	январь	Учебно-практ. занятие	6	Блюда из яиц.	Каб. технологии	зачет
22-23	февраль	Учебно-практ. занятие	4	Виды круп и блюда из них.	Каб. технологии	зачет
24	февраль	Учебно-практ. занятие	2	Молоко и молочные продукты.	Каб. технологии	зачет
25-26	март	Учебно-практ. занятие	4	Блюда из молока и молочных продуктов.	Каб. технологии	зачет

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
27-28	март	Учебно-практ. занятие	4	Макаронные изделия и блюда из них.	Каб. технологии	зачет
29-30	апрель	Учебно-практ. занятие	4	Блины, блинчики, оладьи	Каб. технологии	зачет
31	апрель	Учебно-практ. занятие	2	Православные праздники на Руси. Благовещение, Вербное воскресенье, Пасха. Технология приготовления блюд.	Каб. технологии	зачет
32	апрель	Учебно-практ. занятие	2	Постные блюда.	Каб. технологии	зачет
33	май	Учебно-практ. занятие	2	Государственные праздники России.	Каб. технологии	зачет
34	май	Учебно-практ. занятие	2	Меню и оформление праздничного стола.	Каб. технологии	зачет

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Методы и приемы обучения.**

Для достижения высоких и прочных учебно-воспитательных результатов (целей и задач программы) используется совокупность методов и приемов обучения.

**Методы обучения:** словесные методы (объяснение, рассказ, учебная лекция, беседа), наглядные методы, практические методы (упражнения репродуктивные и творческие, практические работы).

**Приемы обучения:** анализ ситуаций, показ практических действий, выполнение заданий, создание проблемных ситуаций, поиск решений.

### **Особенности проведения занятий:**

- теоретический материал подается небольшими порциями с использованием игровых ситуаций;
- для закрепления и проверки уровня усвоения знаний применяются рефлексивные интерактивные упражнения;
- теоретические задания составляются так, чтобы время на их выполнение не превышало 10 минут;
- практические задания включают в себя работу с продуктами, посудой и оборудованием кухни.

Рабочая тетрадь помогает обучающимся систематизировать полученные знания на занятиях. По окончании курса данная тетрадь может стать инструментом для написания собственных разработок.

### **Компетенции обучающихся.**

Для эффективной реализации образовательной программы обучающиеся должны:

- обладать базовыми умениями и практическими навыками;
- регулярно посещать занятия и работать на них с полной отдачей;
- полностью выполнять задания предлагаемые педагогом, осуществлять самостоятельную подготовку;

- активно участвовать в учебном процессе: обсуждать новые темы и задачи, задавать вопросы в случае непонимания материала;
- самостоятельно работать с рекомендованной литературой и другими источниками информации, консультироваться с педагогом или выносить на общее обсуждение дополнительные вопросы.

#### **Материально-технические условия реализации программы.**

- Занятия проходят в кабинете технологии (в мастерской для проведения кулинарных работ);
- Перечень оборудования кабинета: классная доска, столы рабочие, обеденные и стулья для обучающихся и педагога, стеллажи, шкафы, полки для хранения посуды и кухонного инвентаря, холодильник, электрические плиты 3 шт., 2 мойки для посуды и раковина для мытья рук;
- Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: компьютер, наборы посуды: столовой, кухонной, чайной;
- Программное обеспечение на компьютерах: операционная система Windows, Mac OS, Google.

#### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагогический состав по программе должен иметь среднее профессиональное или высшее образование по профилю, педагогическое образование и удостоверение о повышении квалификации по предмету «Технология».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьева, Л.И. Книга о вкусной и здоровой пище; М.: Аст-Пресс СКД, 2005.
2. Высоцкая, Юлия Едим дома круглый год; М.: Эксмо, 2007
3. Диченскова, А.М. Такие вкусные блинчики...; Ростов н/Д: Феникс, 2009
4. Еленевская, Е.А. Кулинария из творога: 300 вкуснейших предложений; Ростов н/Д: Феникс, 2009
5. Конышев, В.А. Все о правильном питании; М.: Олма-Пресс, 2001
6. Лобанов, Д.И. Технология приготовления пищи; М.: Госторгиздат; Издание 3-е, испр. и доп., 2009
7. Ляховская, Л.П. Большая кулинарная энциклопедия на каждый день; М.: Эксмо, 2008
8. Плотникова, Т.В. Такие вкусные салаты; Ростов н/Д: Феникс, 2009
9. Романов, П.В. Стол в постные дни; М.: Центрполиграф, 2005
10. Тойбнер, Х.; Вольтер, А. Энциклопедия домашней выпечки; М.: АСТ, 2002
11. ред. Михаленко, В.Е. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий; М.: Экономика, 2000.