

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
протокол № 7
от 31.08.2020 г.

Утверждаю
Директор школы
приказом по школе № 278/1
от «01» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Кулинария»
для детей 11-15 лет
срок реализации 1 год**

Составитель:
Калашникова М. А.,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка;
2. Учебно – тематический план;
3. Содержание программы;
4. Ожидаемые результаты освоения ОП;
5. Контрольно-измерительные материалы;
6. Методическое обеспечение программы;
7. Список литературы.

Пояснительная записка

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

Цель программы- расширение знаний учащихся в кулинарии.

Задачи программы:

- развитие эстетического вкуса учащихся;
- формирование культуры общения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии;
- формировать экологические убеждения.

Практика показала, что обучающиеся успешно и с интересом занимаются в кружках кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни.

Объединение кулинарии, опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные обучающимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки.

Актуальность программы

Знания области экологии необходимы каждому человеку как умение читать, писать и считать. Экология – наука о взаимоотношении живых организмов и условий среды. Поэтому в области кулинарии экологические знания необходимы. Чтобы приготовить высококачественное блюдо нужно качественное сырье и никакой химии. Формировать осознанную экологическую грамотность не просто, она требует развития у учащихся элементов системного мышления. Выпускники школ, получившие экологическую подготовку, будут готовы к дальнейшей экологической специализации в любой отрасли деятельности. Загрязняется воздух в помещении накоплением пыли, испарением жидкостей для мытья посуды и сантехники, а также других сильных моющих средств. Чтобы снизить загрязнения воздуха в помещениях плотно закрывать крышки емкостей и выбрасывать пропитанную химикатами ветошь в герметичные контейнеры. Для мытья посуды применять пищевую соду. Огромное значение имеет вентиляция. Регулярно проветривать помещение даже зимой, особенно если оно хорошо изолировано, проводить влажную уборку ежедневно. Комнатный воздух хорошо очищает хлорофитум, выделяет в воздух много фитонцидов герань. Летом в помещениях появляются комнатные мухи, опасные тем, что могут переносить болезнетворные микроорганизмы. Борьба с мухами несложна: на окна натягивают сетки, а попавших в помещение насекомых ловят на клейкие ленты и пр.

Значимость программы

Полезно знать, как распределены нитраты в овощах. Так, у свеклы нитраты сконцентрированы в верхней части корнеплода, и срезав его можно сократить количество нитратов в борще или винегрете. В моркови, в центральной желтой части нитратов больше чем в окружающей красной. У капусты самая опасная часть – кочерыжка, концентрируются нитраты и в толстых черешках листьев кочана. Нитраты из капусты улетучиваются при квашении. У картофеля в мелких клубнях нитратов больше, чем в крупных. Кроме того, они сосредоточены под кожурой. Картофель, выращенный с использованием минеральных азотных удобрений, не стоит варить “в мундире”, а лучше очистить ножом.

Наиболее характерна комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация. Заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

Руководитель объединения должен составить тематический план работы кружка с учетом местных условий и национальных традиций. В план кружка практических работ полностью включены приготовление национальных блюд. Большое внимание на занятиях кружка должно уделяться экономному ведению домашнего хозяйства, бережному отношению к продуктам питания, особенно к хлебу.

Для наилучшей организации работы объединения группу делят на три бригады по пять человек в каждой, во главе с бригадиром. Бригадиры, получая задания от педагога, распределяют работу внутри бригады, следят за правильностью ее выполнения. Педагог контролирует бригадиров, проверяя, чтобы все члены бригады были заняты работой.

Дежурят в объединении по бригадам. Дежурные приходят на занятие на 10-15 мин до начала и подготавливают лабораторию: расставляет инвентарь на рабочие места каждой бригады, распределяет продукты. Дежурные следят за тем, чтобы в конце занятия ребята привели в порядок свои рабочие места, вымыли и убрали инвентарь. Затем дежурные выносят мусор, производят влажную уборку помещения.

Категория учащихся

Возрастная категория детей 11-15 лет.

Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 72 часа – 2 занятия в неделю. Занятие длится 45 минут. В группу рекомендуется записывать не более 15 человек. Принимают девочек и мальчиков.

Объединение формируют по возрастному принципу: в один кружок записывают учащихся не более двух смежных классов, например пятых-шестых. Это позволит учителю строить занятия с учетом подготовленности школьников, правильно сочетать теорию с практикой.

Позволяет сделать занятие более динамичным показы слайд-фильмов.

В каникулы с учащимися следует проводить экскурсии на предприятия пищевой промышленности музеев и на выставки. Это расширяет кругозор и развивает эстетический вкус обучающихся.

Продукты питания для занятия приобретать чисто-экологические, при покупке обращая внимания на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта. В основном использовать продукты, выращенные на школьных грядках самими учащимися, на экологической почве без добавления вредных для здоровья человека примесей, добавок.

Кроме того, товары имеют этикетки и ярлыки - средства маркировки, содержащие следующую информацию: наименование изделия, его описание, название и адрес изготовителя и др. Учащимся можно показать коробку, обклеенную чистой бумагой, и спросить их: купите ли вы товар в такой упаковке, увидев его на полке магазина? Что

такое упаковка и для чего она нужна? Они приходят к выводу, что упаковка предназначена для хранения, защиты и транспортировки товара. Информация на упаковке нужна для того, чтобы правильно пользоваться товаром и чтобы из нескольких товаров одного наименования выбрать именно тот, который нужен. Всю информацию на упаковке разместить невозможно, поэтому на помощь приходят символы. Каждый символ дает определенную информацию о товаре. Первая группа символов указывает на экологическую безопасность товара, вторая подтверждает соответствие стандартам качества и безопасности, третья рассказывает о составе продукта или материала, четвертая информирует о правилах пользования товаром. На упаковках продуктов питания обязательно указывается срок годности.

Особое внимание следует обращать на информацию, содержащуюся на упаковке продовольственных товаров, особенно импортных. На упаковке большинства продуктов питания стоят трех- и четырехзначные коды. Они означают разрешенные к применению пищевые добавки. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок.

Применение пищевых добавок – это часть современной технологии производства продуктов питания. В основном они применяются для того, чтобы улучшить питательные свойства продукта, обеспечить его лучшую сохранность и улучшить внешний вид.

Пищевых добавок, запрещенных к применению в пищевой промышленности РФ, всего три: Е 121 – Цитрусовый красный – краситель; Е 123 – Амарант – краситель; Е 240 – Формальдегид – консервант.

Обучающиеся приходят к выводу, что покупка, совершенная разумно, без спешки, может удовлетворить потребность и сэкономить средства.

Российским знаком соответствия маркируется сертифицированная продукция, отвечающая требованиям безопасности жизни и здоровья людей, охраны окружающей среды. Символ “Зеленая точка” можно встретить на упаковке многих европейских товаров. Он означает, что производство данного продукта экологически чистое, а отходы подлежат вторичной переработке. Аналогичное значение имеет символ “Ресайклинг”, которым маркируются предметы, поддающиеся вторичной обработке, а также те, что уже получены из вторичного сырья.

Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося. Это даст возможность снимать пробу (дегустация), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. Нормы продуктов указаны в инструкционных картах приготовления блюд.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки для девочек; фартука и колпака для мальчиков, а также сменной обуви. Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением учащимися правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа объединения связана с использованием нагревательными приборами (электрической плитой), режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает мастера особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ребят с помещением, его оборудование помещением, руководитель кружка обучает их правилам обращения с

нагревательными приборами и режущими инструментами. На последующих занятиях педагог напоминает правила, необходимые в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и охраны труда рекомендуется вывесить на видном месте в учебной кухне.

Учебно-тематический план

Наименование темы	Часы Предполагаемые виды деятельности					Методы
	Теория	Всего	Практика	Учителя	Ученика	
Введение	0,5	0,5		беседа		Объяснительно-иллюстративный
Татарское национальное блюдо "Кыстыбый"	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Репродуктивный
"Чэк-чэк"	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Репродуктивный
Приготовление пельменей, вареников, колдунов	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления пельм., варен.		Репродуктивный
Приготовление бутербродов	0,5	1	0,5		Практическая работа	Метод проекта
Сервировка стола к чаю	0,5	1	0,5	Демонстрация сервировки стола		Репродуктивный
Салат из свежих помидор	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно-иллюстративный
Блины, блинчики	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно-иллюстративный
Винегрет	0,5	1	0,5		Практическая работа	Объяснительно-иллюстративный
Блюда из картофеля.	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно-иллюстративный

Салаты с рыбой.	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Блюда из морепродуктов.	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Блюда из творога : сырники.	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Запеканки .	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Блюда из яиц.	0,5	1	0,5		Практическая работа	Объяснительно иллюстративный
Паста.	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат из перца	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат «Рассолос»	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат Зуринский	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Андалузский салат	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Римский салат из сельди	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный

Австралийский летний салат	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат из сыра по-французски	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат лёгкий из тунца	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Пёстрый салат с кускусом	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Картофельный салат	0,5	1	0,5		Практическая работа	Объяснительно иллюстративный
Куриный пилав	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Цыплята табака	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Паэлья	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Плов с курицей	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Курица с ананасом по-китайски	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Фрикасе из курицы	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Котлеты куриные	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Курица с шампиньонами	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный

Кнели из курицы	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Тефтели куриные	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Мясо по-маракански	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Курица с цветной капустой	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Курица в собственном соку	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Бешбармак	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Котлеты «Норок»	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Гювеч	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Копытки	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Манты с картофелем	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Цеппелины	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Картофельная запеканка с рыбой	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Голландский омлет	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный

Запеченный картофель	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Картофельные клёцки	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Рулет картофельный	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Овощное кэрри	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Тефтели овощные	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Зразы картофельные	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Крокеты картофельные	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат «Каравелла»	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат «Героический»	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Омлет с креветками	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Лапша с куркумой и креветками	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Драники	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Сашни белорусские с творогом	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный

Каурма из картофеля	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Круасаны с джемом	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Пирог из слоёного теста с яблоками	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Эклеры	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Оладьи со сметаной	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Оладьи кабачковые	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат «Золушка»	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Салат с сельдью	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Сладкие блюда	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Десерты	0,5	1	0,5	Демонстрация приготовления блюда		Объяснительно иллюстративный
Итого	36	74	36			

Содержание программы

1. Введение– цели задачи кружка. Обсуждение плана творческих проектов.

2. Приготовление татарского национального блюда “Кыстыбый”.

Виды теста. Калорийность пищи. Виды овощей, используемых в кулинарии.

Состав теста для кыстыбый и способы его приготовления. Инструменты и приспособления.

Правила приготовления. Оформление готовых блюд и подача их к столу. Использование экологически чистых продуктов.

Практическая работа.

Организация рабочего места. Доска для раскатки теста. Инвентарь и посуда.

Приготовление блюда “Кыстыбый”, по технологическим картам. Правила техники безопасности.

3. “Чак-чак”

Понятие о муке, видах и значении. Продукты необходимые для приготовления чак-чак. Состав теста для приготовления блюда. Калорийность блюда.

Виды горячих напитков. Способы заваривания кофе, чая. Информация о купленных продуктах.

Практическая работа. Правила приготовления. Оформление готовых блюд и подача их к столу.

Практическая работа

Организация рабочего места. Инструменты, инвентарь и посуда. Приготовление блюда чак-чак, по технологическим картам.

4. Приготовление пельменей, вареников, колдунов.

Состав теста для пельменей, вареников и колдунов и способы его приготовления. Инструменты для раскатки теста. Способы защипывания краев пельменей и вареников, колдунов. Инструменты и приспособления для защипывания краев. Правила варки. Оформление готовых блюд и подача их к столу. Применение чисто-экологических продуктов.

Практическая работа

Организация рабочего места. Приготовление пельменей и вареников.

5. Приготовление бутербродов

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Виды бутербродов

Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов.

Организация рабочего места. Приготовления открытых, закрытых бутербродов и горячих напитков.

6. Сервировка стола к чаю

Составление меню. Оформление готовых блюд и правила их подачи к столу.

Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Способы складывания салфеток. Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом.

Практическая работа

Сервировка стола к чаю. Складывание тканевых и бумажных салфеток различными способами.

7. Салат из свежих помидор

Виды овощей используемых в кулинарии. Содержание в овощах минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов. Сохранность витаминов в овощах в процессе хранения и кулинарной обработки. Влияние экологии окружающей среды на качество овощей. Методы определения качества овощей. Современные инструменты и приспособления для нарезки овощей.

Виды салатов. Технология приготовления салата из свежих помидор.

Практическая работа

Приготовление салата из сырых овощей. Фигурная нарезка овощей для художественного оформления салата.

8. Приготовление блинов, блинчиков

Виды теста. Рецептура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готового изделия. Виды начинок и украшений для изделий из теста.

Практическая работа

Организация рабочего места. Вводный инструктаж. Инвентарь и посуда для выпечки блинов, блинчиков. Выпечка и оформления изделий из теста.

9. Винегрет

Виды овощей используемых в кулинарии. Содержание в овощах минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов. Сохранность витаминов в овощах в процессе хранения и кулинарной обработки. Влияние экологии окружающей среды на качество овощей. Методы определения качества овощей. Современные инструменты и приспособления для нарезки овощей.

Практическая работа. Приготовление винегрета.

Организация рабочего места. Вводный инструктаж. Инвентарь и посуда

10. Блюда из картофеля

Правила обработки овощей. Методы нарезки картофеля.

Практическая работа. Приготовление блюд из картофеля.

11. Салаты с рыбой

Виды овощей используемых в кулинарии. Содержание в овощах минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов.

Практическая работа. Приготовление салата

Виды рыбных консервов используемых при приготовлении салатов. Определение доброкачественности консервов.

12. Блюда из морепродуктов.

Понятие о пищевой ценности рыбы и нерыбных продуктов моря. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород. Технология и санитарные условия первичной и тепловой обработки рыбы.

Практическая работа. Приготовление блюд из морепродуктов

Первичная обработка чешуйчатой рыбы. Варка и жаренье рыбы в целом виде, звеньями, порционными кусками. Определение готовности блюд из рыбы.

13. Блюда из творога. Сырники

Значение кисломолочных продуктов в питании человека. Ассортимент кисломолочных продуктов.

Виды бактериальных культур для приготовления кисломолочных продуктов.

Практическая работа. Приготовление сырников

Приготовление кефира, творога в домашних условиях. Определение доброкачественности продуктов органолептическим способом. Приготовление сырников из творога

14. Запеканки

Технология приготовления блюд из бобовых, обеспечивающая сохранение в них витаминов группы "В". Причины увеличения веса и объема при варке.

Практическая работа. Приготовление запеканки.

Определение необходимого количества жидкости при варке макарон.

15. Блюда из яиц

Строение яйца. Способы определения свежести яиц. Приспособления и оборудование для приготовления блюд из яиц. Особенности кулинарного использования перепелиных яиц.

Практическая работа. Приготовление блюд из яиц

Определение свежести яиц. Первичная обработка яиц. Приготовление блюда из яиц.

16. Паста

Виды макаронных изделий. Способы варки макарон.

Практическая работа. Приготовление пасты с овощами

Методы определения качества овощей. Влияние экологии на качество овощей. Назначение, виды и технология механической обработки овощей.

17. Салат из перца.

Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки.

Практическая работа. Приготовление салата из перца.

Эскизы оформления салатов. Салаты из сырых овощей и вареных овощей. Овощные гарниры.

18. Салат «рассолос»

Выполнение эскизов оформления салатов для различной формы салатниц: круглой, овальной, квадратной.

Практическая работа. Приготовление салата

Фигурная нарезка овощей для художественного оформления салатов.

19. Салат Зуринский.

Приготовление блюд из сырых и вареных овощей. Жаренье овощей и определение их готовности.

Практическая работа. Приготовление салата

Эскизы оформления салатов.

20. Андалузский салат

Виды овощей, *содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов.*

Методы определения качества овощей.

Практическая работа. Приготовление салата

Современные инструменты и приспособления для механической обработки и нарезки овощей.

21. Римский салат из сельди

Возможности кулинарного использования рыбы разных пород. Технология и санитарные условия первичной и тепловой обработки рыбы.

Практическая работа. Приготовление салата

Определение доброкачественности консервов.

22. Австралийский летний салат

Определение доброкачественности овощей. Определение количества и состава продуктов, обеспечивающих суточную потребность человека в витаминах.

Практическая работа. Приготовление салата

Правила поведения за столом.

23. Салат из сыра по- французски

Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Виды молока и молочных продуктов.

Питательная ценность и химический состав молока.

Практическая работа. Приготовление салата

Значение солей кальция, калия, натрия, железа, йода для организма человека.

24. Салат лёгкий из тунца

Понятие о пищевой ценности рыбы и нерыбных продуктов моря. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород.

Практическая работа. Приготовление салата

Подбор инструментов и оборудования для разделки рыбы

25. Пёстрый салат с кускусом

Технология приготовления блюд из бобовых, обеспечивающая сохранение в них витаминов группы "В". Причины увеличения веса и объема при варке.

Практическая работа. Приготовление салата
Эскизы оформления салатов.

26. Картофельный салат
Определение доброкачественности продуктов органолептическим способом .
Практическая работа. Приготовление салата
Подача готовых блюд к столу

28. Куриный пилав
Мясо и мясные продукты. Виды мяса. Признаки доброкачественности мяса. Первичная обработка мяса
Практическая работа. Приготовление блюда
Сервировка стола к ужину.

29. Цыплята табака.
Механическая и тепловая обработка мяса. Гарниры к мясу.
Практическая работа. Приготовление блюда.
Подача готовых блюд к столу.

30. Паэлья
Подготовка к варке круп, бобовых
Практическая работа. Приготовление блюда.
Эскизы оформления

31. Плов с курицей
Подготовка мяса к переработке. Разделка курицы.
Практическая работа. Приготовление блюда
Подача готовых блюд к столу.

32. Курица с ананасами по- китайски
Виды мяса. Признаки доброкачественности мяса.
Практическая работа. Приготовление блюда
Подача готовых блюд к столу.

33. Фрикасе из курицы
Первичная обработка мяса
Практическая работа. Приготовление блюда
Подача готовых блюд к столу.

34. Котлеты куриные
Механическая и тепловая обработка мяса.
Практическая работа. Приготовление блюда
Приготовление котлетной массы.

35. Курица с шампиньонами
Гарниры к мясу.
Практическая работа. Приготовление блюда
Сервировка стола к ужину

36. Кнели из курицы
Подача готовых блюд к столу
Практическая работа. Приготовление блюда
Эскизы оформления

37. Тефтели куриные
Механическая и тепловая обработка мяса.

Практическая работа. Приготовление блюда
Приготовление котлетной массы.

38. Мясо по маракански

Мясные продукты. Виды мяса. Признаки доброкачественности мяса. Первичная обработка мяса.

Практическая работа. Приготовление блюда
Подбор инструментов и оборудования для разделки мяса

39. Курица с цветной капустой

Механическая и тепловая обработка мяса. Гарниры к мясу.

Практическая работа. Приготовление блюда

Правила поведения за столом.

40. Курица в собственном соку

Использование приправ для приготовления курицы. Виды приправ.

Практическая работа. Приготовление блюда

Фигурная нарезка овощей для художественного оформления готовых блюд.

41. Бешбармак

Значение приправы для приготовления мяса. Сушёная, солёная, замороженная и свежая зелень.

Практическая работа. Приготовление блюда

Подача готовых блюд к столу.

42. Котлеты «Норок»

Механическая и тепловая обработка мяса.

Практическая работа. Приготовление блюда

Приготовление котлетной массы.

43. Гювеч

Виды овощей, *содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов.*

Современные инструменты и приспособления для механической обработки и нарезки овощей.

44. Копытки

Методы определения качества овощей.

Практическая работа. Приготовление блюда

Фигурная нарезка овощей для художественного оформления

45. Манты с картофелем 2 часа

Состав теста для пельменей и вареников и способы его приготовления. Инструменты для раскатки теста. Правила варки

Практическая работа. Приготовление блюда

Приготовление теста и начинки. Изготовление мантов.

46. Цеппелины 2 часа

Определение доброкачественности продуктов органолептическим способом .

Практическая работа. Приготовление блюда

Подача готовых блюд к столу

47. Картофельная запеканка с рыбой

Понятие о пищевой ценности рыбы и нерыбных продуктов моря. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород.

Практическая работа. Приготовление блюда
Подбор инструментов и оборудования для разделки рыбы

48. Голландский омлет
Строение яйца. Способы определения свежести яиц. Приспособления и оборудование для приготовления блюд из яиц.

Практическая работа. Приготовление блюда
Определение свежести яиц. Первичная обработка яиц. Приготовление блюда из яиц.

49. Запечённый картофель
Определение доброкачественности овощей. Определение количества и состава продуктов, обеспечивающих суточную потребность человека в витаминах.
Практическая работа. Приготовление блюда
Правила поведения за столом.

50. Картофельные клёцки
Правила обработки овощей. Методы нарезки картофеля.
Практическая работа. Приготовление блюд из картофеля.

51. Рулет картофельный
Методы определения качества овощей
Практическая работа. Приготовление блюда
Жаренье овощей и определение их готовности.

52. Овощное кэрри
Влияние экологии на качество овощей.
Практическая работа. Приготовление блюда
Овощные гарниры.

53. Тефтели овощные
Механическая и тепловая обработка овощей
Практическая работа. Приготовление блюда
Приготовление котлетной массы из овощей

54. Зразы картофельные.
Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки.
Приготовление котлетной массы из овощей.

55. Крокеты картофельные
Принципы подбора овощных гарниров к мясу, рыбе.
Практическая работа. Приготовление блюда
Овощные гарниры.

56. салат « Каравелла»
Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки.
Практическая работа. Приготовление салата.
Эскизы оформления салатов. Салаты из сырых овощей и вареных овощей.

57. Салат « Героический»
Определение доброкачественности овощей. Определение количества и состава продуктов, обеспечивающих суточную потребность человека в витаминах.
Практическая работа. Приготовление салата
Правила поведения за столом.

58. Омлет с креветками

Понятие о пищевой ценности рыбы и нерыбных продуктов моря. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород.

Практическая работа. Приготовление омлета

Подбор инструментов и оборудования для разделки

59. Лапша с каркурмой и креветками

Виды макаронных изделий. Способы варки макарон.

Практическая работа. Приготовление блюда

Методы определения качества овощей. Влияние экологии на качество овощей. Определение доброкачественности креветок.

60. Драники

Принципы подбора овощных гарниров к мясу, рыбе.

Практическая работа. Приготовление блюда

Овощные гарниры.

61. Сашни белорусские с творогом.

Определение доброкачественности овощей. Определение количества и состава продуктов, обеспечивающих суточную потребность человека в витаминах.

Практическая работа. Приготовление блюда

Правила поведения за столом.

62. Каурма из картофеля

Правила обработки овощей. Методы нарезки картофеля.

Практическая работа. Приготовление блюд из картофеля.

63. Круасаны с джемом

Виды теста. Рецептура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей.

Практическая работа. Приготовление блюда

оформление изделий из теста

64. Пирог из слоёного теста с яблоками.

Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Виды начинок и украшений для изделий из теста.

Практическая работа. Приготовление блюда

Методы определения готовности блюда из теста.

65. Эклеры 2 часа

Рецептура и технология приготовления заварного теста

Практическая работа. Приготовление блюда

Украшения для изделий из теста.

66. Оладьи со сметаной

Пищевая ценность и первичная обработка муки.

Практическая работа. Приготовление блюда

Посуда и инвентарь для приготовления теста и выпечки. Подача изделий к столу.

67. Оладьи кабачковые

Отличительные особенности в рецептуре и способах приготовления теста для блинов, блинчиков, оладий. Блины с припеком. Технология выпечки.

Практическая работа. Приготовление блюда

Подача изделий к столу

68. Салат «Золушка»

Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки.

Практическая работа. Приготовление салата.

Эскизы оформления салатов. Салаты из сырых овощей и вареных овощей.

69. Салат с сельдью

Понятие о пищевой ценности рыбы и нерыбных продуктов моря. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород.

Практическая работа. Приготовление салата

Подбор инструментов и оборудования для разделки рыбы

70. Сладкие блюда

Роль сладких блюд в питании человека. Продукты для их приготовления. Ассортимент сладких блюд. Желирующее вещество - крахмал. Технология приготовления киселей и компотов. Условия сохранения витаминов при тепловой обработке фруктов и ягод.

Прохладительные напитки

Практическая работа. Приготовление блюда

приготовление компота, киселя

71. Десерт

Сахар, его роль в кулинарии и в питании человека. Роль десерта в праздничном обеде.

Исходные продукты, желирующие и ароматические вещества, используемые для приготовления сладких блюд и десерта. Сервировка сладкого стола

Практическая работа. Приготовление блюда

Приготовления мороженого в домашних условиях. Подача десерта к столу.

72. Цукаты

Значение количества сахара или сахарного сиропа для сохранности и качества варенья, повидла, джема, мармелада, цукатов, конфитюра. Способы определения готовности. Условия и сроки хранения.

Практическая работа. Приготовление блюда

Предварительная сортировка, нарезка и бланширование плодов перед варкой.

Определение количества сахара.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся получают знания:

- виды национальных блюд
- способы приготовления и оформления блюд
- правила подачи блюд
- пищевую ценность овощей
- правила поведения за столом
- правила по технике безопасности при кулинарных работ
- санитарно-гигиенические требования
- экологической подготовки
- секреты русской кухни

Обучающиеся приобретут умения:

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- 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

Контрольно - измерительные материалы

Программа предполагает необходимый учёт усвоения материала, сравнительное диагностирование детей на протяжении учебного года.

ФИ ребенка	Уровни		
	высокий	средний	низкий

Входной контроль

Проверка базовых знаний в области кулинарии, умение правильно вести себя на кухне, знание техники безопасности при работе на кухне. Приготовление блюда.

Промежуточный контроль

В целях воспитания самостоятельности, активности рекомендуется проводить дни открытых дверей кружка. В эти дни инициатива передается детям. Педагог лишь распределяет обязанности среди кружковцев, закрепляет за ними определенные участки работы и в дальнейшем фактически является наблюдателем, контролируя и направляя работу ребят. Учащиеся показывают гостям оформление готовых блюд, рассказывают о правилах сервировки и поведения за столом, дают советы по приготовлению различных блюд, проводят викторину, угощают победителей чаем. Для подготовки к приему гостей дежурная бригада приходит на час раньше.

Цель данного мероприятия заключается также в том, чтобы познакомить широкий круг ребят с работой кружка, привить им интерес к культуре быта, показать, как приготавливаются и оформляются некоторые блюда.

Итоговый контроль

Занятия в кружке завершатся выполнением и защитой проектов. Для этого ребятам необходимо самостоятельно выбрать рецепт, приготовить блюдо, красиво подать его.

Методическое обеспечение программы

Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкафами, разделочными столами. Для работы кружка необходим инвентарь.

На каждого надо иметь: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д.; разделочные доски для теста; кухонные ножи маленькие или средние. По одной шт. на каждую бригаду приобретаются: ножи желобковые, консервные, ложки деревянные и из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, скалки, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2л, кастрюли емкостью от 1 до 3 л., сковороды разных размеров. По одной шт. на группу: миксер, мясорубка, ступка, сито, набор выемок для печенья, форма для торта, столовую и чайную посуду, в том числе столовый и чайный сервизы, и приборы приобретают с учетом количества

1. Обеспечение программы различными видами методической продукции

1.1. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности и формам проведения занятий

Процесс обучения целесообразно строить, опираясь на современные научные знания и понятия о рациональном питании и здоровом образе жизни. На каждом занятии педагог предлагает задуматься о составе и качестве употребляемой пищи и так или иначе приводит к мысли о необходимости здорового питания. Здесь взгляды педагога и обучающихся обращены в одном направлении – на веками сложившуюся в России культуру питания. И это ещё раз подтверждает, что часто новое – это забытое старое.

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнением практического задания, что способствует наиболее эффективному усвоению программы. При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной работы, чему способствует проведение дегустаций с подробным обсуждением итогов. Зачастую теоретические сведения носят опережающий характер по отношению к основным школьным дисциплинам (СБО, история, краеведение, биология, обслуживающий труд и др.), но последовательность и красочность изложения материала приводят к достаточно хорошему его усвоению.

Важным условием для успешного выполнения программы является организация комфортной творческой атмосферы в кружке, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и обучающимися при решении общих задач. Ощущение психологического комфорта, создаваемого педагогом с первых же занятий, способствует реализации творческого потенциала обучающихся и их самореализации.

Программа предусматривает различные траектории развития личности обучающегося. К концу первого года обучения, после прохождения основных тем учебного плана, ребятам предлагается освоить азы проектно-исследовательской деятельности. При реализации программы используются следующие методы:

– традиционный объяснительно-иллюстративный (наличие в занятиях теоретической части, во время которой обучающиеся знакомятся с новыми сведениями по теме, записывают инструкционную карту; изложение теоретического материала и составление

практических заданий строится по принципу восхождения от простого к сложному);

– практико-ориентированный (наличие в занятиях практической части, когда обучающиеся под руководством педагога готовят предусмотренное темой занятия блюдо, дегустируют его и обсуждают результат);

– проблемный (проблемное изложение материала при изучении основ рационального и здорового питания, анализ истории научного изучения проблемы, основанный на выделении противоречий в различных научных течениях по данной проблеме, анализ перспективных направлений);

– рефлексивный (самостоятельное освоение всей информации, полученной ребёнком на уроках в школе, при общении в семье, из книг и телевизионных передач, экскурсионных поездок по стране);

– групповой (использование бригадного метода как оптимальной формы организации труда, при котором коллективная работа сочетается с индивидуальной);

– деятельностный (введение индивидуальных творческих заданий, самостоятельной работы с литературой, проведение мастер-классов с кулинарами, кондитерами и знатоками русской кухни, участие детей в выставках и конференциях, экскурсиях, а также в других формах проведения занятий).

Успешность реализации программы в значительной степени зависит от кадрового и материально-технического оснащения.

Формы занятий определяются тем, что программа имеет социально-педагогическую направленность и включает образовательные составляющие по овладению азами кулинарного искусства, исследовательской и проектной деятельности, основам здорового образа жизни.

В процессе обучения ребёнок, исходя из понятия здорового образа жизни, идёт от восприятия и усвоения готовой информации через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (практическая часть занятий), через знакомство с примерами научного подхода к проблеме питания, поиска и приготовления новых или утраченных блюд к формированию аналитического мышления и критического подхода к продуктам питания и приготовлению блюд.

Поэтому большая часть занятий проходит в комбинированных формах, с перемежением теоретических и практических частей. Ряд занятий организуется в форме экскурсий, конкурсов, праздничных застолий, защитой творческих проектов.

Диагностика проводится с помощью наблюдения, анкетирования, проблемных семинаров. По полученным результатам определяется круг проблемных вопросов. Проводятся тренинги и ролевые игры («Умейте говорить нет», «Пить или не пить», моделирование конфликтной ситуации и т.д.). Основным направлением теоретических занятий по социально-педагогической профилактике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к независимому поведению.

Освоив программу, обучающиеся получают дополнительные стимулы для личностного развития.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации, ст. 43
2. Конвенция о правах ребенка
3. Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. Мудрость воспитания
4. Л.К. Сидорова. Программа социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Москва, 2003
5. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В., Рыбинский Г.М. возрастные стандарты социализации детей-сирот, Москва, 1991
6. Иконников Г.Г. Социальная адаптация. Программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации. Нижегородский гуманитарный центр, 1998
7. Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.
8. Новоженев Ю.М., Титюнный А.И. Кулинарная характеристика блюд: Обществ. питание.
9. Национальные кухни наших народов.-М.:Центрполиграф,1997.
10. Национальная и зарубежная кухня. Похлебкин В.В
11. Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.