УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СУХОЙ ЛОГ
(УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 14
«06» июля 2026 г.

Утверждено приказом директора
МАОУ Гимназия №1
_____Шишкин М.Ю.
Приказ № 394 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Вкусные истории»

(на бесплатной основе)

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель: Аюпова Светлана Сергеевна,
учитель технологии, высшей
квалификационной категории

г. Сухой Лог

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I РАЗДЕЛ «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Содержание программы

1.4 Планируемые результаты

II Раздел «Комплект организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условие реализации программы

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

2.6 Список литературы

I РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания учащихся, будет способствовать воспитанию физически - нравственного здорового поколения, развитию у них чувства гармонии и красоты. Воспринимать мир как единое целое. При изучении программы «Вкусные истории» обучающиеся учатся бережно и с любовью относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

Направленность (профиль) программы

Программа «Вкусные истории» способствует трудовому воспитанию учащихся, как важнейшему фактору формирования личности. Организация работы на занятии помогает социализации и адаптации учащихся, способствует расширению их трудовых навыков, готовит к взрослой жизни.

Уровень базовый

Адресат программы: учебная программа рассчитана на учащихся 5-6-7 классов. На обучение принимаются все желающие, не зависимо от уже имеющихся знаний и умений в области кулинарии. В группе могут обучаться дети разного возраста, что обусловлено занятостью учащихся в школе, это учитывается при построении занятий, определяет методику проведения занятий, подход к распределению практических заданий, организации коллективных работ. Для успешной реализации программы и в соответствии с условиями учебного кабинета, целесообразно объединение учащихся в учебные группы численностью не более 12 человек.

Объём и срок освоения программы: программа «Вкусные истории» рассчитана на 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: расписание занятий строится из расчета 2 занятия в неделю по 1 академическому часу**.**

Формы и методы организации образовательного процесса: приобщение детей к творчеству немыслимо без создания особой атмосферы увлечённости. В процессе занятий используются различные формы: традиционные, комбинированные и практические занятия.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) учителем, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: создание условий для формирования основ здорового образа жизни учащихся и развития навыков кулинарного искусства.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с историей кулинарии, историей национальной кухонь с точки зрения здорового и рационального питания, и способов обработки продуктов.
2. Познакомить с организацией труда и техникой безопасности при приготовлении пищи;
3. Обучить технологии приготовления основных блюд русской национальной кухни;
4. Обучить оформлению и подачи блюд, сервировке стола к завтраку обеду и ужину;
5. Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
6. Пробудить интерес к кулинарному искусству у учащихся;
7. Развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого учащегося;
8. Развить эстетическое восприятие и творческое воображение;
9. Воспитать трудолюбие, активность;
10. Формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни;
11. Привить навыки работы в группе

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Представленный далее тематический план состоит из отдельных направлений – видов творческой деятельности. В каждом занятии содержится как теоретическая составляющая, так и практические задания, которые позволяют ученику закрепить знания, полученные в ходе изучения темы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Введение. Организация рабочего места. Инструктаж		1	1	-
Раздел 1. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены		**6**	**6**	-
1	История возникновения кулинарии	2	2	-
2	Общее понятие о физиологии питания, микробиологии, гигиене и санитарии.	2	2	
3	Пищевые отравления, и их профилактика.	2	2	-
Раздел 2. «Холодные блюда и закуски»		**20**	**9**	**11**
4	Нарезка овощей. Украшение блюд	2	1	1
5	Технология приготовления салатов из сырых и вареных овощей	4	2	2
6	Сельдь под шубой. Салат по уральски	2	-	2
7	Хлеб – всему голова. Значение хлеба в питании человека.	1	1	
8	Хлеб как основа бутерброда.	1	1	
9	Классификация бутербродов. Технология приготовления бутербродов	2	2	-
10	Изделия из яиц и творога	2	0.5	1.5
11	Деревенская яичница с картофелем	2	0.5	1.5
12	Творожное печенье «Поцелуйчики»	2	0.5	1.5
13	Королевская ватрушка	2	0.5	1.5
Раздел 3. «Первые блюда»		**8**	**3**	**5**
14	Первые блюда в питании и их важная составляющая в жизни человека	2	2	-
15	Классификация супов. Технология приготовления супов	2	-	2
16	Щи по-уральски. Вегетарианский борщ	2	0.5	1.5
17	Сладкие супы	2	0.5	1.5

Раздел 4. «Овощные гарниры и изделия из круп»		**8**	**2**	**6**
18	Овощное рагу	2	0.5	1.5
19	Гречневая и рисовая каша (рассыпчатая)	2	0.5	1.5
20	Картофельные котлеты	2	0.5	1.5
21	Картофель по – деревенски	2	0.5	1.5
Раздел 5. «Изделия из теста»		**18**	**6**	**12**
22	Виды теста. Технология приготовления блюд из разного вида теста	2	2	-
23	Уральский хворост	2	0.5	1.5
24	Яблочный пирог.	2	0.5	1.5
25	Яблоки в кляре.	2	0.5	1.5
26	Торт «Черепашка» «Молочная девочка»	2	0.5	1.5
27	Пицца домашняя.	2	0.5	1.5
28	Печенье песочное	2	0.5	1.5
29	Сладкий пирог из песочного теста	2	0.5	1.5
30	Изделия из заварного теста	2	0.5	1.5
Раздел 6. «Сладкие блюда и напитки»		**7**	**2.5**	**4.5**
31	Роль напитков в питании	1	1	-
32	Витаминный напиток из фруктов и ягод	2	0.5	1.5
33	Молочные коктейли	2	0.5	1.5
34	Радужное желе	2	0.5	1.5
ИТОГО		**68**	**29.5**	**38.5**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Введение. Организация рабочего места. Инструктаж

Кулинария как наука о рациональном приготовлении пищи.

Общие сведения об объединении. Ознакомление с режимом занятий и формами их организации. Правила поведения и ТБ. Требования безопасности труда на учебных местах. Основные правила электробезопасности. Пожарная безопасность. Причины травматизма. Виды травм, меры предупреждения травматизма. Организация обслуживания общественного питания. Потребительский спрос и его изучение.

Раздел 1. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены

Общее понятие о физиологии питания, микробиологии, гигиене и санитарии.

Влияние внешнего вида, вкуса, запаха, культуры подачи блюд на усвояемость организмом. Суточный расход энергии. Факторы, влияющие на обмен веществ. Нормы и принципы рационального питания для различных групп населения. Суточная норма, калорийность. Рациональное сбалансированное питание. Режим питания. Порядок составления меню.

Пищевые отравления, и их профилактика.

Пищевые отравления, их классификация. Условно – патогенные микробы, вызывающие пищевые токсикоинфекции (кишечная палочка, протей)

Пищевые интоксикации. Продукты, с которыми связаны эти отравления.

Санитарные требования к устройству, оборудованию и содержанию помещений.

Способы и средства уборки помещений. Правила пользования моющими и дезинфицирующими средствами. Инвентарь для уборки помещений. Санитарные требования к оборудованию.

Раздел 2. «Холодные блюда и закуски»

Понятие о сырье, полуфабрикате, готовой продукции.

Механическая обработка овощей. Схема технологического процесса обработки овощей: приемка, взвешивание, сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка – назначение каждой операции. Нарезка овощей: простая и сложная. Нарезка сырых и вареных овощей простой и сложной формы нарезки: соломка, брусочки, кубики, ломтики, кружочки, кольца, полукольца, дольки, рубка, шестеренки, звездочки, шарики, бочонки, стружка.

Технология приготовления салатов.

Историческая справка. Возникновение традиций, связанных с хлебопечением. Символическое значение хлеба. Хлеб как основа бутерброда. Виды бутербродов.

Практическая работа: фигурная нарезка хлеба, приготовление различных видов бутербродов, способы оформления.

Значение яиц и творога в питании человека. Использование в кулинарии. Меры предосторожности при работе с яйцами и творогом. Технология приготовления блюд из яиц и творога. Требования к качеству готовых блюд. Подача готовых блюд. Условия и сроки хранения.

Раздел 3. «Первые блюда»

Знакомство с технологией приготовления супов. Подача готовых блюд. Требованием к качеству готовых блюд. Условиям и срокам хранения.

Раздел 4. «Овощные гарниры и изделия из круп»

Ознакомление учащихся со способами хранения овощей и круп, определение доброкачественности по внешнему виду. Правила первичной обработки и особенностями обработки овощей и круп. Технологией приготовления блюд из овощей и круп. Требованием к качеству и оформлению готовых блюд.

Раздел 5. «Изделия из теста»

Виды теста. Технология приготовления блюд из разного вида теста. Рецепт и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Видами начинок и украшений для изделий из теста. Технологией приготовления. Требованием к качеству готовых блюд.

Раздел 6. «Сладкие блюда и напитки»

Роль напитков в питании. Технологии приготовления сладких блюд и напитков. Желирующие вещества. Требованием к качеству готовых блюд. Условиям и срокам хранения.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- учебно – познавательного интерес к здоровому образу жизни и правильному питанию;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических творческих работ;
- ориентации на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- выбирать продукты питания для создания практических работ;
- учитывать выделенные ориентиры действий в новых техниках, планировать свои действия;
- обращаться правильно с кухонными инструментами и приспособлениями;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своих работ окружающих;

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения поведения за столом;
- развивать фантазию, воображения, художественную интуицию, память;

- развивать критическое мышление, в способности аргументировать свою точку зрения по отношению к различным произведениям изобразительного декоративно – прикладного искусства;

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми
- формировать собственное мнение и позицию;

.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе организации учебной деятельности учащихся будут использоваться следующие **формы занятий:**

Начальная диагностика	**Промежуточная аттестация**	**Итоговая аттестация**
Собеседование	Практическая работа с обязательным соблюдением правил техники безопасности и контролем качества выполнения блюд. Оценивается в сумме по бальной системе: - минимальный уровень (1 - 2 балла) - средний уровень (3 - 4 балла) - высокий уровень (5 баллов) по следующим критериям, каждый критерий равен 1 баллу: 1. Организация рабочего места, умение пользоваться инструментами и приспособлениями, 2. Соблюдение техники безопасности и личной гигиены, 3. Владение основными навыками работы. 4. Знание терминов.	Приготовление самостоятельно выбранного блюда по рецепту, в соответствии с требованиями, оценивается в сумме по баллам: 1. внешний вид (1 б.); 2. подача (1 б.); 3. нарезка (1 б.); 4. готовность (1 б.); 5. вкусовые качества (1 б.)

	5. Умение оценить блюдо по следующим показателям: нарезка, готовность блюда, вкусовые качества, подача	

Формой проверки результатов обучения являются:

Диагностика результатов

Диагностика результатов осуществляется с помощью текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется путем поурочной беседы-опроса, где обучающийся объясняет, чем он занимался на предыдущем занятии. Промежуточный – путем выполнения самостоятельных работ по итогам каждого раздела, обучающиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения, полученные в ходе занятий на данном этапе.

Итоговый – путем проведения конкурсной работы по принципу самостоятельного выбора блюда и технологии приготовления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, фото.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы требует:

1. Наглядные пособия:
   - технологические карточки блюд,
   - раздаточный материал по темам
   - учебные пособия
2. Материально-технические средства обучения:
   - Продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи родителей;
   - Кухонное оборудование;
   - Кухонные инструменты и приспособления;
   - Интерактивная доска, ИКТ, Цветной принтер, Колонки, ЗАО Интегро.
   - Информационное обеспечение
   - Информационные плакаты;
   - Тесты;
   - Карточки с индивидуальными заданиями;
   - Коллекция фотографий,
   - Видеофильмы.

1. Информационное обеспечение
   - Информационные плакаты;
   - Тесты;
   - Карточки с индивидуальными заданиями;
   - Коллекция фотографий,
   - Видеофильмы.

2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется Аюповой Светланой Сергеевной, учителем технологии высшей квалификационной категории. Образование – высшее педагогическое, УРГПУ. Специальность – учитель технологии и предпренимательства. Стаж работы – 18 лет.

2.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головков А. Кухня без секретов, Москва, 2005.
2. «Домашняя кулинария», изд. Центрполиграф. Издательство «Газетный мир» 2011г.
3. Национальные кухни разных народов.-М.:Центрполиграф,2017.
4. Турыгин В.В. «Уральская кухня». Свердловск, Средне-Уральское книжное издательство, 1980.
5. Русская кухня» Издательство»Директ –Медиа» А.Барагамян 2010г
6. Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 2006.
7. Учебник технологии 5-7 класс под редакцией Симоненко
8. Интернет – ресурсы.

https://здоровое-питание.рф/
http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/materialy-po-zdorovomu-pitaniyu
https://recordregion.ru/proper_nutrition/pravilnoe-pitanie-dla-nabora-mysecnoj-massy-rezim-i-racion-pitania-produkty-i-polnaa-dieta.html
http://www.povarenok.ru/
http://www.povarenok.ru/
https://eda.ru/
http://povar.ru/
http://allrecipes.ru/