

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании
методического совета
от 25 апреля 2024 года
Протокол № 4

Утверждена приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ
от 26 апреля 2024 года № 49

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Готовим сами»

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет
Срок реализации программы: 20 часов
Форма обучения: очно-заочная с
применением дистанционных технологий

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Молодан Екатерина Дмитриевна

п.г.т. Зеленоборский
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Готовим сами» социально-гуманитарной направленности** разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной программы социально-гуманитарной направленности «Учимся готовить» педагога дополнительного образования Сергиенковой Е.С.

Программа разработана с учетом:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– письма Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Новизна программы.

Занятия по программе направлены на практическую подготовку подростков к самостоятельной деятельности по приготовлению пищи. Занятия помогут обучающимся овладеть основными способами приготовления пищи из доступных продуктов. Программа будет реализовываться впервые.

Актуальность программы заключается в том, что при опосредованном (на расстоянии) обучении подростки смогут получить знания и навыки

самостоятельного приготовления пищи. Как правило, получая готовую пищу, дети не знают, как и из каких продуктов она готовится, не имеют практического опыта, элементарных знаний и умений. Родителям, как показывает практика, некогда обращать внимание на этот важный аспект социализации ребенка. Вот поэтому возникла идея о необходимости проводить практические занятия по кулинарии, дающие основы знаний и умений по приготовлению блюд, соблюдению гигиены, культуре питания, как одного из важных направлений решения проблемы социальной адаптации детей.

Педагогическая целесообразность.

Занятия по программе направлены на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду. В процессе обучения обучающиеся продуктивно усвоят материал, приобретут практические навыки самостоятельной деятельности, обеспечивающие успешную социализацию. Применяемые технологии позволят сделать обучение эффективным, доступным, гибким и мобильным, в короткие сроки освоить приготовление простых в исполнении блюд и способы их подачи.

Цель программы: развитие жизненных компетенций, позволяющих подросткам достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, посредством освоения технологии приготовления здоровой питательной пищи из доступных продуктов.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с основами технологии приготовления блюд;
- научить самостоятельно готовить основные блюда из доступных продуктов;
- научить выбирать продукты для приготовления блюд;
- формировать навыки здорового питания.

Развивающие:

- развивать интерес к кулинарному делу;
- развивать интеллектуальные способности в области выбора оптимального способа приготовления блюд.

Воспитательные:

- способствовать принятию ответственности за качество своего питания;
- развивать потребность вести здоровый образ жизни.

Отличительная особенность данной программы заключается в применении дистанционных технологий что позволит обучающимся старшего подросткового возраста оптимизировать распределение своего свободного

времени. Содержание данной программы разработано с учетом личного опыта педагога.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 14 -17 лет вне зависимости от места проживания. Требования к уровню владения навыками готовки блюд не предъявляются.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 20 часов (3 месяца), из них 10 часов - самостоятельная работа.

Форма реализации программы.

Форма обучения – очно-заочная с применением дистанционных технологий.

В социальной сети создается закрытая группа, в которой организуется общение с обучающимися, размещаются обучающие материалы. Один раз в неделю будет выходить теоретический видеоурок, просмотрев который, обучающиеся самостоятельно выполняют работу и загружают ее в тематический альбом до установленного дедлайна. Педагог отслеживает выполнение задания, организует индивидуальную консультацию для обсуждения результатов работы, рекомендаций. По необходимости для коллективного обсуждения работ и разбора дальнейшего плана действий в рамках обучения проводится занятие в форме видеоконференции на платформе Яндекс-телемост (занятие-знакомство, заключительное занятие, разбор ошибок, обсуждение важных моментов, трансляция рекомендаций и др.).

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная.

Уровень сложности программы – стартовый.

Виды занятий:

- теоретические занятия (онлайн-беседы, видео, презентации);
- практические занятия (практикум приготовления блюд);
- диагностические (тестирование, итоговая работа).

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час 40 минут). 1 час – практическое занятие и 1 час – самостоятельная работа.

Количество обучающихся в группе.

Предельная наполняемость составляет 10 человек в группе, минимальная – 8 человек.

Условия реализации программы.

Обязательными условиями для обучения по программе являются наличие у обучающегося мобильного телефона или персонального компьютера с выходом в интернет, аккаунт в социальной сети «ВКонтакте».

Ожидаемые результаты реализации программы.

Предметные:

По окончании обучения обучающиеся *должны знать*:

- правила санитарии, гигиены, безопасной работы при приготовлении блюд;
- основы правильного питания;
- назначение и правила использования оборудования и кухонного инвентаря;
- технологию и способы приготовления основных блюд.

По окончании обучения обучающиеся *должны уметь*:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования;
- подбирать кухонный инвентарь и инструменты с учетом требований готовки пищи;
- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- готовить различные блюда, позволяющие составить недельное меню.

Личностные:

- проявление положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие, эстетичность;
- понимание зависимости состояния здоровья и общего самочувствия человека от качества питания.

Метапредметные:

- развитие интереса обучающихся к кулинарии;
- умение объяснять ошибки при выполнении практической работы по кулинарии.
- умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью;
- умение понимать причины успеха и неуспеха в своей деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.

При успешном завершении обучения обучающемуся выдается свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика/ Самостоятельная работа	
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Основы рационального питания. Техника безопасности. Практика	2	1	1	Фронтальная беседа. Самостоятельная работа
2.	История возникновения профессии повар. Знакомство с инвентарем, базовые приемы приготовления блюд. Все о приготовлении супов	2	1	1	Фотоматериал выполненной работы. Самостоятельная работа
3.	Приготовление вторых блюд и выпечки	14	7	7	Фотоматериал выполненной работы. Самостоятельная работа
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика. Беседа
	Всего:	20	10	10	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическое занятие – 1 час.

Знакомство. Ознакомление с содержанием программы и режимом занятий. Правила ТБ на кухне. Общее понятие о правильном питании, гигиене и санитарии. Рациональное сбалансированное питание. Фронтальная беседа, цель которой выяснить уровень и наличие опыта приготовления пищи. Все о завтраках. Видеоурок по приготовлению панкейков и кесадильи с ветчиной, сыром и томатами.

Практическое занятие - 1 час.

Самостоятельное приготовление панкейков, кесадильи с ветчиной, сыром и томатами.

2. История возникновения профессии повар. Знакомство с инвентарем, базовые приемы приготовления блюд. Все о приготовлении супов – 2 часа.

Теоретическое занятие – 1 час.

История возникновения профессии повар. Инвентарь, посуда для приготовления различных блюд, правила использования, хранения, маркировки. Видеоурок сырный суп и суп с фрикадельками.

Практическое занятие – 1 час.

Самостоятельная работа. Приготовление супов. Сырный суп. Суп с фрикадельками.

3. Приготовление вторых блюд и выпечки -14 часов.

Теоретические занятия – 7 часов.

Разбор холодильника, минимальный набор продуктов на все случаи жизни. Видеоурок паста болоньезе и куриные фрикадельки с цветной капустой. Минимальный набор инвентаря для самостоятельного приготовления любого блюда. Видеоурок куриные крылышки по- азиатски с рисом, розы с мясным фаршем. Что такое ленивая морозилка. Видеоурок рыбные котлетки с картофельным пюре, плов. Составление меню, плюсы и минусы. Видеоурок розы с мясным фаршем, заливной пирог с рыбной консервой. Видеоурок королевская ватрушка и ягодный пирог. Видеоурок пицца. Онлайн встреча, ответы на вопросы. Видеоурок торт «Молочная девочка».

Практические занятия – 7 часов.

Самостоятельная работа. Паста болоньезе и куриные фрикадельки с цветной капустой. Куриные крылышки по- азиатски с рисом, розы с мясным фаршем. Рыбные котлетки с картофельным пюре, плов. Розы с мясным фаршем, заливной пирог с рыбной консервой. Королевская ватрушка и ягодный пирог. Королевская ватрушка и ягодный пирог. Пицца. Торт «Молочная девочка».

4. Итоговое занятие – 2 часа.

Теоретическое занятие – 1 час.

Итоговая диагностика. Обобщение полученного опыта. Рефлексия полученных знаний и умений: чего я достиг/ чему бы хотел научиться.

Практическое занятие – 1 час.

Самостоятельное составление меню на неделю.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	-	-	Теория	1	Вводное занятие	с. Алакуртти Точка роста	Фронтальная беседа
	Октябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Панкейки. Кесадила с ветчиной, сыром и томатами		Выполнение самостоятельной работы
2.	Октябрь	-	-	Теория	1	История возникновения профессии повар. Знакомство с инвентарем, базовые приемы приготовления блюд. Все о приготовлении супов	с. Алакуртти Точка роста	Фотоматериал выполненной работы
	Октябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Сырный суп. Суп с фрикадельками		Выполнение самостоятельной работы
3.	Октябрь	-	-	Теория	1	Разбор холодильника, минимальный набор продуктов на все случаи жизни. Видеоурок паста болоньезе и куриные фрикадельки с цветной капустой	с. Алакуртти Точка роста	Фотоматериал выполненной работы
	Октябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Паста болоньезе и куриные фрикадельки с цветной капустой		Выполнение самостоятельной работы
	Октябрь	-	-	Теория	1	Минимальный набор инвентаря для самостоятельного приготовления любого блюда. Видеоурок куриные крылышки по-азиатски с рисом, розы с мясным фаршем		Фотоматериал выполненной работы
	Октябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Куриные крылышки по-азиатски с рисом, розы с мясным фаршем		Выполнение самостоятельной работы
	Ноябрь	-	-	Теория	1	Что такое ленивая морозилка. Видеоурок рыбные котлетки с картофельным пюре, плов		Фотоматериал выполненной работы
	Ноябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Рыбные котлетки с картофельным пюре, плов		Выполнение самостоятельной работы

	Ноябрь	-	-	Теория	1	Составление меню, плюсы и минусы. Видеоурок розы с мясным фаршем, заливной пирог с рыбной консервой		Фотоматериал выполненной работы
	Ноябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Розы с мясным фаршем, заливной пирог с рыбной консервой		Выполнение самостоятельной работы
	Ноябрь	-	-	Теория	1	Видеоурок «Королевская ватрушка» и ягодный пирог		Фотоматериал выполненной работы
	Ноябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Королевская ватрушка и ягодный пирог		Выполнение самостоятельной работы
	Ноябрь	-	-	Теория	1	Видеоурок «Пицца»		Фотоматериал выполненной работы
	Ноябрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Пицца		Выполнение самостоятельной работы
	Декабрь	-	-	Теория	1	Онлайн встреча, ответы на вопросы. Видеоурок торт «Молочная девочка»		Фотоматериал выполненной работы
	Декабрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Торт «Молочная девочка»		Выполнение самостоятельной работы
4.	Декабрь	-	-	Теория	1	Итоговая диагностика. Обобщение полученного опыта. Рефлексия полученных знаний и умений: чего я достиг/ чему бы хотел научиться.	с. Алакуртти Точка роста	Диагностика. Беседа
	Декабрь	-	-	Практика/ Самостоятельная работа	1	Составление меню на неделю		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядные (демонстрация, презентации);
- практические (практикумы).

Общедидактические методы:

- репродуктивный;
- объяснительно-иллюстративный.

Для реализации программы используются образовательные технологии и методики:

- дифференцированного обучения для развития мотивации к учению, обучение на индивидуальном уровне;
- личностно-ориентированного обучения для раскрытия и развития индивидуально-личностных качеств ученика;
- системно-деятельностный подход для самостоятельного успешного усвоения новых знаний учеником;
- ИКТ для повышения эффективности учебного процесса.

Программа обеспечена разработками, планами, конспектами каждого занятия, технологическими картами, видеоматериалами.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе образовательной деятельности для учета уровня освоения программы предусмотрено проведение следующих видов контроля:

- текущий контроль (проводится в форме предоставления фотоматериала выполненных практических работ);
- итоговый контроль (итоговая диагностика).

Способы определения результативности.

- педагогический анализ результатов тестирования;
- представление достижений в кругу семьи, отзывы.

Форма подведения итогов - итоговое занятие, итоговая диагностика (приложение №1).

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо рабочее пространство у обучающегося дома, наличие интернет-соединения, мобильный телефон или персональный компьютер, кухонный инвентарь, посуда, продукты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
2. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2011

3. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Риноклассик, 2012.

4. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2012.

5. Корячкина С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2013.

Литература для родителей и обучающихся

1. Варварина Н.М. Васюкова А.Т. «Кухни народов мира», Россия, 2022г

2. Чередниченко Л.Е. «Питание как часть национальной культуры народов», Москва, ИНФРА-М, 2022.

3. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Риноклассик, 2011

4. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2011.

Форма учета результатов диагностики по программе
«Готовим сами»
 (для диагностики знаний, умений и навыков)

дата проведения _____

ФИО педагога _____

№ п. п.	Фамилия Имя	Знание правил санитарии	Знание правил ТБ	Умение определять качество продуктов	Умение составлять технологическую карту	Умение составлять меню на неделю

В - высокий уровень освоение программы

С - средний уровень освоение программы

Н- низки уровень освоение программы

Критерии оценки:

«В» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по теме, разделу; владеет всеми навыками, предусмотренными программой, способен выполнить работу самостоятельно, выбрать действия, необходимые для решения задачи.

«С» - промежуточные уровни, оценка зависит от количества ошибок и пробелов.

«Н» - владеет актуальной информацией, т.е. полученной на последнем занятии; освоил отдельные навыки, не способен провести весь процесс работы самостоятельно, нуждается в руководстве; не умеет самостоятельно выбрать действия, необходимые для решения задачи.