

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  
**«Кухня народов мира»**

Возраст обучающихся: 8 -13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Молодан Екатерина Дмитриевна

п.г.т. Зеленоборский  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Кухня народов мира» социально-гуманитарной направленности** разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной программы социально-гуманитарной направленности «Кухни народов мира» педагога дополнительного образования Озеловой Н.А.

Программа разработана с учетом:

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

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

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

– постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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».

**Новизна программы.** Занятия по данной программе помогут сформировать представление о профессиях, связанных с питанием человека, и даст начальные навыки по приготовлению пищи, познакомит с народами мира и их традиционными блюдами. Программа будет реализовываться впервые.

**Актуальность программы** заключается в развитии у ребенка социально значимых умений, помогает сформировать первичные навыки в кулинарии, способствует развитию самостоятельности, раскрытию творческого потенциала и дает возможность ознакомиться с историей разных стран через кулинарию. Программа составлена на основе пожелания родителей и детей.

**Педагогическая целесообразность.** В процессе обучения ребенок приобретает навыки самостоятельной деятельности, через кухню узнает немаловажные исторические факты разных стран, приучается к труду и коллективной работе для получения максимально эффективного результата,

развивает вкусовое восприятие и творческое мышление. Полученные знания и умения могут способствовать выбору специальности.

**Цель программы:** формирование социально-активной личности через овладение основами кулинарного искусства.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить с организацией труда и техникой безопасности, правилами санитарии при приготовлении блюд;
- обучить знаниями и умениями, необходимыми для рационального питания, сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- познакомить обучающихся с культурными ценностями национальных кухонь;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;
- обучить основным способам организации социально-значимой деятельности и технологии их осуществления (целеполагание, планирование, реализация, анализ и оценка достигнутых результатов).

*Развивающие:*

- развивать умение взаимодействовать со сверстниками;
- развивать интерес к кулинарному искусству;
- развивать у обучающихся способности к личностному самоопределению и творческой самореализации;
- развивать творческие способности.

*Воспитывающие:*

- воспитать целеустремленность, настойчивость и последовательность в своей деятельности;
- воспитать самостоятельность, аккуратное и качественное выполнение своей работы;
- привить навыки работы в группе;
- воспитывать трудолюбие и усердие.

**Отличительные особенности** данной программы от исходной заключаются в акценте на кухни разных стран. Программа включает в себя приготовление простых в исполнении изделий, а также способы их подачи.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 8 - 13 лет. Обучающиеся принимаются без специального отбора на основании заявления от родителя (законного представителя).

**Вид и направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

**Форма реализации программы.**

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая.

Виды занятий:

- практические занятия (практикум);
- теоретические занятия (беседы, презентации, видео);
- диагностические (тестирование).

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут. Академический час – 45 минут.

**Уровень сложности программы** – стартовый.

**Количество обучающихся в группе.**

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

**Условия реализации программы.**

Программа планирует софинансирование за счет внебюджетных средств. Занятия проходят в оборудованном кабинете технологии, где имеются электроплита с духовым шкафом, холодильник, микроволновая печь, набор посуды, инвентаря, набор защитной одежды (халаты, шапочки, перчатки). Обучающиеся под руководством педагога и с небольшой его помощью смогут приготовить блюда любой сложности.

**Ожидаемые результаты.**

*Личностными результатами:*

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять интерес к кулинарной деятельности;
- формировать позитивное отношение к кулинарии и жизненное самоопределение личности.

*Метапредметные результаты:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– видеть красоту в оформлении блюд, выделять и обосновывать эстетические признаки;

*Предметными результатами:*

По окончании обучения обучающиеся **будут знать:**

– правила санитарии, гигиены, безопасной работы при приготовлении блюд;

– основы правильного питания;

– назначение и правила использования оборудования и кухонного инвентаря;

– традиционные блюда кухонь разных стран мира;

– технологию и способы приготовления;

По окончании обучения обучающиеся **будут уметь:**

– соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;

– рассчитывать калорийность готовых изделий;

– определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;

– работать с кухонным оборудованием;

– уметь составлять меню;

– определять качество продуктов;

– готовить различные блюда;

– оформлять готовое изделие;

– использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

**Критерии и способы определения результативности.**

– педагогическое наблюдение;

– педагогический анализ приготовленных блюд.

**Форма подведения итогов** - итоговое занятие, итоговый контрольный опрос.

**Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.**

При успешном завершении обучения по программе обучающемуся выдаётся 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	
1.	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.	Общее понятие о правильном, сбалансированном питании, расчет калорийности блюд. Значение вкуса, цвета, внешнего вида и запаха для восприятия блюда	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Наблюдение. Практическая работа
3.	История возникновения профессии повар. Инвентарь, посуда для приготовления различных блюд. Понятие этикета за столом, сервировка стола	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Наблюдение Практическая работа
4.	Традиционная кухня Кольского севера. История, традиции, популярные блюда	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Наблюдение Опрос
5.	Многонациональная кухня	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>53</b>	
5.1	Традиционная русская кухня	12	1	11	Наблюдение. Практическая работа
5.2	Итальянская кухня	8	1	7	Наблюдение. Практическая работа
5.3	Французская кухня	8	1	7	Наблюдение. Практическая работа
5.4	Грузинская кухня	8	1	7	Наблюдение. Практическая работа
5.5	Американская кухня	8	1	7	Наблюдение. Практическая работа
5.6	Японская кухня	6	1	5	Наблюдение. Практическая работа

5.7	Австрийская кухня	10	1	9	Наблюдение. Практическая работа
6.	Меню	2	1	1	Наблюдение. Практическая работа
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговое тестирование
	Всего:	72	15	57	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Общие сведения об объединении. Ознакомление с содержанием программы и режимом занятий. Правила поведения и ТБ. Требования безопасности труда на учебных местах. Основные правила электробезопасности. Пожарная безопасность. Причины травматизма. Виды травм, меры предупреждения травматизма. Организация рабочего места. Правила гигиены и санитарии. Личная гигиена. Значения соблюдения правил личной гигиены. Уход за кожей тела, рук, ногтями, волосами. Правила мытья и дезинфекции рук. Требования к санитарной одежде, её хранение.

### **2. Общее понятие о правильном, сбалансированном питании, расчет калорийности блюд. Значение вкуса, цвета, внешнего вида и запаха для восприятия блюда - 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Общее понятие о правильном питании, гигиене и санитарии. Влияние внешнего вида, вкуса, запаха, культуры подачи блюд на усвояемость организмом. Суточный расход энергии. Факторы, влияющие на обмен веществ. Суточная норма, калорийность. Рациональное сбалансированное питание. Режим питания.

*Практическое занятие – 1 час.*

Практикум по расчету калорийности блюд.

### **3. История возникновения профессии повар. Инвентарь, посуда для приготовления различных блюд. Понятие этикета за столом, сервировка стола – 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

История возникновения профессии повар. Инвентарь, посуда для приготовления различных блюд, правила использования, хранения, маркировки. Понятие этикета за столом, сервировка стола.

*Практическое занятие – 1 час.*

Практикум по сервировке стола.

#### **4. Традиционная кухня Кольского севера. История, традиции, популярные блюда - 2 часа.**

*Теоретическое занятие-1час.*

История, традиции, популярные блюда нашего края, способы приготовления, используемые ингредиенты, современная кухня. Фестиваль Арктическая кухня как бренд Мурманской области.

*Практическое занятие-1час.*

Приготовление калиток. Технологическая карта. Техника безопасности.

#### **5. Многонациональная кухня – 60 часов.**

##### **5.1 Традиционная русская кухня – 12 часов.**

*Теоретическое занятие-1час.*

История возникновения, популярные блюда, исторические факты и события.

Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

Традиционные закуски русского стола.

*Практические занятия-11часов.*

Приготовление трех видов закусок, козуль, борща, драников, растягаев, торта «Птичье молоко».

##### **5.2 Итальянская кухня - 8 часов.**

*Теоретическое занятие-1час.*

История возникновения, популярные блюда, культурные ценности национальной кухни. Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

*Практические занятия-7 часов.*

Приготовление аранчини, пасты, пиццы, пана-коты.

##### **5.3 Французская кухня – 8 часов.**

*Теоретическое занятие-1час.*

История возникновения, популярные блюда, популярные достопримечательности. Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

*Практические занятия-7 часов.*



Приготовление сырного супа, волованов, киша, эклеров.

#### **5.4 Грузинская кухня – 8 часов.**

*Теоретическое занятие-1 час.*

История возникновения, популярные блюда, интересные факты из прошлого. Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

*Практические занятия-7 часов.*

Приготовление пхали, харчо, хачапури, пахлавы.

#### **5.5 Американская кухня – 8 часов.**

*Теоретическое занятие-1 час.*

История возникновения, популярные блюда, культурные ценности страны. Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

*Практические занятия-7 часов.*

Приготовление салата Цезарь, нагетсов, бургера, чизкейка.

#### **5.6 Японская кухня – 6 часов.**

*Теоретическое занятие-1 час.*

История возникновения, популярные блюда, историческая записка. Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

*Практические занятия-5 часов.*

Приготовление якисоба, гедза, ролов.

#### **5.7 Австрийская кухня – 10 часов.**

*Теоретическое занятие-1 час.*

История возникновения, популярные блюда. Основные ингредиенты и способы приготовления. Техника безопасности.

*Практические занятия-9 часов.*

Приготовление венских булочек, вафель, босна, торта Захер.

#### **6. Меню – 2 часа.**

*Теоретическое занятие-1 час.*

Составление меню, подбор ингредиентов, составление списка для покупок, тайминг.

*Практическое занятие-1 час.*

Составление меню на неделю.

#### **7. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 1 час.*

Подведение итогов обучения. Выдача свидетельств об обучении. Рекомендации к дальнейшему продолжению обучения. Обзор профессий. Обзор учебных заведений по специальности «Повар». Рекомендации по открытию заведения общепита.

*Практическое занятие-1 час.*

Итоговое тестирование на выявление уровня знаний теоретического материала (Приложение 1).

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	очно	2	Вводное занятие	МАУ ДО ЦРТДиЮ	
2.	Сентябрь	-	-	очно	2	Общее понятие о правильном, сбалансированном питании, расчет калорийности блюд. Значение вкуса, цвета, внешнего вида и запаха для восприятия блюда	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
3.	Сентябрь	-	-	очно	2	История возникновения профессии повар. Инвентарь, посуда для приготовления различных блюд. Понятие этикета за столом, сервировка стола	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
4.	Сентябрь	-	-	очно	2	Традиционная кухня Кольского севера, История, традиции, популярные блюда	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Опрос
5.	Октябрь	-	-	очно	2	Традиционная русская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Октябрь	-	-	очно	2			
	Октябрь	-	-	очно	2			
	Октябрь	-	-	очно	2			
	Ноябрь	-	-	очно	2			
	Ноябрь	-	-	очно	2			
6.	Ноябрь	-	-	очно	2	Итальянская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Ноябрь	-	-	очно	2			
	Декабрь	-	-	очно	2			
	Декабрь	-	-	очно	2			
7.	Декабрь	-	-	очно	2	Французская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Декабрь	-	-	очно	2			
	Январь	-	-	очно	2			
	Январь	-	-	очно	2			

8.	Январь	-	-	очно	2	Грузинская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Январь	-	-	очно	2			
	Февраль	-	-	очно	2			
	Февраль	-	-	очно	2			
9.	Февраль	-	-	очно	2	Американская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Февраль	-	-	очно	2			
	Март	-	-	очно	2			
	Март	-	-	очно	2			
10.	Март	-	-	очно	2	Японская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Март	-	-	очно	2			
	Апрель	-	-	очно	2			
11.	Апрель	-	-	очно	2	Австрийская кухня	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
	Апрель	-	-	очно	2			
	Апрель	-	-	очно	2			
	Апрель	-	-	очно	2			
	Май	-	-	очно	2			
12.	Май	-	-	очно	2	Меню	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Практическая работа
13.	Май	-	-	очно	2	Итоговое занятие	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Итоговое тестирование

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

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

## МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы имеется: кабинет технологии с оборудованием для приготовления блюд (электрическая плита с духовкой, холодильник, микроволновая печь, электрические миксеры, блендеры и др.), набор посуды, набор инструментов, пищевые продукты, специальная одежда поваренка (фартуки, колпаки, нарукавники), ноутбук, мультимедийный проектор.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Ториссон М. Французская домашняя кухня. Сюжеты и рецепты виноградного края. / М. Ториссон. – Москва : КоЛибри, 2020. – 336 с.
2. Похлебкин, В.В. Все о пряностях / В.В. Похлебкин. – Москва : Центрполиграф, 2009. – 207 с. – ISBN 978-5-9524-4900-8.
3. А.И.Сдобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный А.И, В.А., М.И Сборник Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для предприятий общественного питания / А.И, В.А., М.И А.И.Сдобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – Москва : Арий, 2022. – 679 с.
4. Лапшина, В. Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / В. Т. Лапшина. – М : Хлебпродинформ, 2013. – 632 с. – ISBN 5-93109-051-7.

Литература для родителей и обучающихся:

5. Карпенко Т. 1000 классических рецептов. Кулинария для всех / Т. Карпенко. – Москва : АСТ, 2019. – 315 с. – ISBN 5-17-022885-6
6. Васюкова А.Т. Технология кулинарной продукции за рубежом / А.Т. Васюкова, Н.И. Мячикова, В.Ф. Пучкова. – Москва : Дашков и К, 2018. – 368 с.

**Тестовые материалы  
для итогового контрольного опроса обучающихся  
на выявление уровня знаний теоретического материала**

№	Перечень вопросов	Ответы (в баллах)			Общее количество баллов
		Правильный ответ	Не во всём правильный ответ	Неверный ответ	
1	Назовите правила гигиены, которые необходимо соблюдать при приготовлении блюд				
2	Назовите основные правила техники безопасности при работе с электрической плитой и духовкой				
3	Назовите правила техники безопасности при работе с режущими предметами				
4	Что такое калорийность блюда?				
5	Назовите способы тепловой обработки продуктов				
6	Что означает «правило правой руки»?				
7	Назовите основные ингредиенты для приготовления калиток				
8	Назовите основные ингредиенты для приготовления чак-чак				
9.	Назовите основные ингредиенты для приготовления эчпочмак				
10.	Назовите основные ингредиенты для приготовления пасты				

11.	Основные ингредиенты Японской кухни				
12.	Что такое дегидратор				

Правильный ответ 2 балла.

Не во всем верный ответ – 1 балл.

Неправильный ответ – 0 баллов.

От 24 до 18 баллов – «В» высокий уровень освоения программы.

От 17 до 10 баллов – «С» средний уровень освоения программы.

До 9 баллов – «Н» низкий уровень освоения 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.