

**Управление образования администрации
Устьянского муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бестужевская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
МБОУ «Бестужевская СОШ»
Протокол № 1
«30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО
приказом 75
от «02» сентября 2024 г.
директор МБОУ «Бестужевская СОШ»
_____ /Щукина Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Я - кулинар»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Коробицына Екатерина Владимировна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	
Введение.....	3
Направленность программы.....	3
Актуальность.....	3
Педагогическая целесообразность программы и ее новизна.....	3
Принципы построения программы.....	4
Цель и задачи.....	4
Отличительные особенности общеобразовательной программы.....	5
2. Учебно-тематический план.....	11
3. Содержание программы.....	12
4. Список литературы.....	20
5. Приложение Календарный тематический план.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ведение

Обучение по данной программе позволяет обучающимся получить представление об искусстве кулинарии, как о сфере профессиональной деятельности.

Программа включает образовательные составляющие по овладению азами кулинарного искусства, исследовательской деятельности, основами здорового образа жизни.

Нормативно-правовое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я-кулинар» относится к программам социально-гуманитарной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
5. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
8. Локальный акт ОО.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, направлена на развитие коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Я – кулинар» – социально-гуманитарная.

Новизна, педагогическая целесообразность программы

Данная программа связана с необходимостью освоения детьми современного подхода к рациональному и здоровому натуральному питанию. Сегодня это – важнейшая составная часть формирования в российском обществе здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий. Один из основных принципов здорового образа жизни – это соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно – энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

Правильное питание - источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

Понятие «культура питания» входит в общее определение культуры человека.

В настоящее время средствами массовой информации зачастую навязываются стереотипы питания, которые далеко не всегда отвечают критериям здоровой, полезной пищи.

Еда и напитки, предлагаемые различными «фаст-фудами», сладости, жевательные резинки и другие продукты, благодаря навязчивой и агрессивной рекламе, не могут не оказывать влияния на подростков. Можно говорить об опасности возникновения у них ещё одного вида зависимого

поведения – поведения в сфере питания, при котором усваивается легкомысленное, поверхностное отношение к пище, ориентированное на следование тому, что «модно», «стильно», а не тому, что действительно полезно и необходимо.

Негативные последствия такого поведения для будущей взрослой, в первую очередь, семейной жизни, ни в коем случае нельзя недооценивать.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Я – кулинар» способствует не только процессу воспитания личности, привитию здорового образа жизни и правильного питания, но также и решению задачи профессиональной ориентации учащихся.

Знания, умения и навыки, полученные учащимися позволят им адаптироваться в новых социально-экономических условиях, и могут стать первой ступенью в построении профессиональной карьеры.

Актуальность. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека.

Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у обучающихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Культура питания, к разным элементам которой обучающийся приобщается по мере обучения, оказывает на него комплексное воздействие:

- играет важную социальную роль, содействуя социализации детей и подростков, приобретению опыта хозяйственной деятельности в семье и других коллективах, подготовке к этой важной составляющей части их будущей взрослой жизни;
- способствует обеспечению здоровья ребенка: без здорового, полноценного и разумно организованного питания невозможно добиться гармоничного физического и умственного развития детей;

содействует развитию нравственных и эстетических качеств детей. Приготовление и потребление пищи исторически являлось составной частью различных обрядов и ритуалов, которые формировали связанные с национальной культурой ориентации и установки, а также способствовали выработке присущего ей понимания красоты и гармонии.

Программа способствует формированию представления о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда.

Цель: формирование творческих способностей учащихся через приобщение к культуре здорового питания.

Задачи:

Обучающие

- Предоставить учащимся возможность реализовать свой интерес в области кулинарии.
- Обеспечить получение новых знаний и практического опыта по приготовлению кулинарных блюд и изделий.

Развивающие

- Развивать навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки.
- Развивать коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе.

Воспитательные

- Показать значение правильного питания для здоровья человека.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на **1 (один) год** обучения учащихся 11-15 лет и направлена на допрофессиональную подготовку по профессиям общественного питания.

Программа 1-го года обучения имеет **1(один)модуль** содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют ознакомительному уровню сложности.

Модуль 1 «Правильное и здоровое питание»: знакомит детей с историей кулинарии, основными понятиями, правильным выбором продуктов, способствует формированию здорового образа жизни.

Модуль 1 «Неотъемлемая часть рациона питания» сформирует специальные знания по предмету, позволяющие готовить технологически несложные блюда и развивает практические умения и навыки при приготовлении блюд.

На рынке труда профессии общественного питания входят в десятку самых востребованных профессий.

Возраст детей:

Первый год обучения - 7-15 лет.

Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: продолжительность занятий, динамические паузы, сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 года обучения по 2 часа в неделю(72 часа учебного времени).

Форма обучения – очная.

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

Объяснительно-иллюстративный – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об истории кулинарии, технологии приготовления блюд, с помощью бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам.

Процесс обучения строится, опираясь на современные научные знания и понятия о рациональном питании и здоровом образе жизни. На каждом занятии предлагается задуматься о составе и качестве употребляемой пищи и так или иначе приводит к мысли о необходимости здорового питания.

Методика обучения предполагает **увлекательность подачи и доступность восприятия** учащимися 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.

Важным условием для успешного выполнения программы является организация **комфортной творческой атмосферы** в группе, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и обучающимися при решении общих задач.

Программа предусматривает *различные траектории развития личности обучающегося*. После овладения знаниями, умениями и навыками по основным темам учебного плана ребятам предлагается освоить азы исследовательской и проектной деятельности. Учащиеся выполняют учебно-исследовательские проекты, готовят доклады не только на учрежденческом уровне, но и выходят со своими работами на городские, региональные и другие конкурсы или мероприятия:

- практико-ориентированный (наличие в занятиях практической части, когда обучающиеся под руководством педагога готовят предусмотренное темой 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).

Формы организации деятельности

Теоретические занятия проводятся полным составом группы учащихся, а практические занятия (в зависимости от темы программы) или индивидуально, или по группам

Специфика курса

Данная программа предлагает проведение практических работ с делением группы на подгруппы в количестве не более 5-8 человек, следовательно, группа должна быть не более 15 человек.

Для проведения практических работ СП «Мой выбор» имеет специально оборудованную кулинарную лабораторию.

На практических занятиях у учащихся формируются навыки при работе с ножом, с оборудованием, определение ассортимента продуктов, сырья и их качества. В конце практических занятий делается анализ, выявляются ошибки, причины и методы их устранения.

Практические занятия начинаются с инструктажа по технике безопасности. Во время практического занятия все учащиеся обеспечиваются спецодеждой: фартуком и косынкой.

Продукты учащиеся приобретают самостоятельно из расчета приготовления на количество учащихся в подгруппе.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (2 часа в неделю) в соответствии с нормами СанПиН. Длительность учебного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Учебный план распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

Характеристика обучающихся

В программу принимаются дети в возрасте 7-15 лет, проявляющие интерес к кулинарии, ЗОЖ. Необходимо наличие желания познавать новое, быть коммуникабельными. Для освоения кулинарного искусства проводятся индивидуальные и групповые занятия, в парах, тройках и микрогруппах. Практические работы и задания призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками приготовления тех или иных блюд, сервировки стола. Существенное место занимают игры и творческие проекты. В них заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения, воспитанники учатся не только организовывать своё поведение,

но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах объединения. Для определения результативности обучающихся по программе педагогом проводится мониторинг: отслеживается теоретический уровень подготовки обучающихся по основным разделам программы; уровень личностного развития, активное участие обучающихся.

Количество обучающихся по программе – 10 детей. Специальных требований к осваивающим образовательную программу не предъявляется, она является общедоступной.

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01.09.
Продолжительность учебного года	36 недель
Учебная нагрузка	2 часа в неделю, 1 раз в неделю.
Продолжительность занятия	90 мин.
Режим занятий	1 день в неделю в соответствии с расписанием, начало занятий в 18.00, окончание учебных занятий в 19.30
Входной (стартовый контроль)	4 сентября – 15 сентября
Промежуточная аттестация	15 декабря – 30 декабря
Итоговая аттестация	23 апреля – 20 мая
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы летние	с 1 июня по 31 августа .
Учебно-тренировочный процесс, краткосрочные программы в рамках летних каникул	до 6 недель, с 1 июня по 31 августа, по временному утвержденному расписанию, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов, участия в воспитательных, социально-значимых мероприятиях и др.

Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы «Я – кулинар» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения программы у учащихся формируются общие и специфические умения, способности к познавательной и предметной деятельности, умения, направленные на совершенствование (оформления блюд), элементарных умений (отбивание, нарезка, взбивание, маринование и т.д.)

Критерии оценивания

Оценка устного ответа

Высокий уровень: ответ полный и правильный на основании изученных теорий, материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, ответ самостоятельный.

Средний уровень: ответ полный и правильный на основании изученных теорий, материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две – три несущественные ошибки, исправленные по требованию педагога.

Низкий уровень: при ответе обнаружено непонимание обучающимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые он не может исправить при наводящих вопросах, либо отсутствие ответа.

Оценка контрольного тестирования:

Высокий уровень: ответ полный и правильный, возможна несущественная ошибка.

Средний уровень: ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

Низкий уровень: работа выполнена меньше, чем на половину или содержит несколько существенных ошибок, работа не выполнена.

Оценка умений решать задачи:

Высокий уровень: в логическом рассуждении и решении ошибок нет, задача решена рациональным способом.

Средний уровень: в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок, но задача решена не рациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок.

Низкий уровень: имеются существенные ошибки в логическом рассуждении и решении, отсутствие ответа на задание.

Оценка экспериментальных умений:

Высокий уровень: работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы, эксперимент осуществлен по плану с учетом ТБ, проявлены организационно – трудовые умения.

Средний уровень: работа выполнена правильно, сделаны правильные выводы и наблюдения, но при этом эксперимент проведен не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с веществами.

Низкий уровень: допущены две и более существенные ошибки в ходе эксперимента, в объяснении, в оформлении работы, в соблюдении правил ТБ при работе с веществами, у учащегося отсутствуют экспериментальные умения, работа не выполнена.

Формы подведения итогов

Диагностика результатов осуществляется через контроль, оценку и включает в себя проверку усвоения программы и коррекцию, как отдельных процессов, так и результатов деятельности на каждом году обучения.

В процессе реализации программы используются различные виды контроля:

а) входной – в начале обучения:

- беседа,
- анкетирование,
- тест.

В результате проведенного контроля определяется уровень развития художественных способностей ребенка, его знания об искусстве кулинарии.

б) текущий – на каждом занятии:

- оценка качества выполненной работы,
- оценка системы усвоения приемов и методов работы,

в) промежуточный – по окончании полугодия:

- выставка работ обучающихся.

г) итоговый – в конце учебного года:

- отчетная выставка работ обучающихся.

В результате проведенных видов контроля определяется уровень усвоения программы, навыки, полученные детьми.

В ходе реализации данной программы обучающиеся приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических занятиях. Эти знания выявляются:

- в устных ответах на каждом занятии;
- во время проведения тематических викторин - после прохождения определённой темы;
- обсуждения итогов работы и дегустации приготовленных блюд;
- выступления с докладом и презентацией

Результатом овладения практическим материалом являются *готовые блюда*, которые приготавливаются и дегустируются почти на каждом занятии.

Кроме того, проводятся *конкурсы*:

- *конкурс украшения холодных блюд и закусок*
- *праздники-конкурсы «Масленица», «Дары осени»,* ит.д.

В начале работы по программе проводится стартовый мониторинг знаний обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня творческих способностей на основе полученных знаний, умений и развития навыков. Традиционными формами аттестации являются: тестовые задания, конкурсы, соревнования, викторины, кроссворды и т.д.

Обучающиеся принимают участие в конкурсах и праздниках в качестве *жюри* и таким образом показывают собственные знания и умения.

В конце учебного года проводится заключительное занятие с викторинами, конкурсами, обсуждением результатов.

На заключительном занятии на компьютерах проводятся *викторины «Кулинарная энциклопедия»* - в различных формах: в виде «круглого стола», диспута, компьютерных презентаций, выставки, театрализованных уроков, чаепитие с родителями и учителями и др.

Учебный план по модулям

Модули	Трудоемкость (количество часов)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Модуль 1 «Правильное и здоровое питание»	36	15	21	Педагогические наблюдения, защита проектных работ, тестирование
Модуль 2 «Неотъемлемая часть рациона питания»	36	15	21	
Итого	72	30	42	

Модуль 1. «Правильное и здоровое питание»

Обучающиеся приобретают элементарные навыки оформления блюд, сервировки стола и поведения за столом. Получают основные сведения о питательной ценности пищевых продуктов, их кулинарном назначении, технологии приготовления блюд. Знакомятся с основами санитарии и гигиены, культурой обслуживания потребителей. В процессе теоретического обучения учащиеся изучают историю возникновения кулинарного искусства, национальные кухни мира. Получают сведения о рациональном питании человека и технологии механической кулинарной обработки продуктов; об устройстве, назначении и правилах безопасной эксплуатации механического оборудования.

Программой предусмотрено практическое обучение, в процессе которого обучающиеся овладевают навыками приготовления различных блюд под руководством педагога.

Цель: формирование у обучающихся правильного представления о природе питания человека.

Задачи:

1. Способствовать приобретению обучающимися прочных знаний о питании человека и твердых убеждений о необходимости рационального подхода к организации собственного питания.
2. Формировать знания и навыки приготовления кулинарных изделий, а также приобретения обучающимися практических умений в области декоративно – художественного оформления блюд.
3. Способствовать расширению кругозора при изучении области родственных профессий: повар, кондитер, ориентации обучающихся в будущем выборе профессии, а также использованию полученных знаний в жизнедеятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы обучения контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. «История искусства кулинарии»	2	2		Презентация тестирование
2	Чистота – залог здоровья	2	1	1	Беседа, практич. работа тестирование
3	Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ	4	2	2	Презентация тестирование
4	Правильный подбор продуктов	2	1	1	Практическая работа тестирование
5	Овощи – кладезь витаминов	6	2	4	Презентация тестирование

6	Овощное разносолъе	6	2	4	Презентация тестирование
7	Супы – важная составная часть обеда	6	2	4	Практическая работа тестирование
8	Люблю я макароны	4	2	2	Презентация тестирование
9	Яйцо как неотъемлемая часть рациона здорового питания	6	2	4	Практическая работа тестирование
10	Творог – источник кальция	6	2	4	Презентация тестирование
11	Живительная влага	4	2	2	Практическая работа тестирование
12	Чёрствый хлеб на нашем столе	4	2	2	Презентация тестирование
13	Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь	6	2	4	Практическая работа тестирование
14	Исконно русские блюда	6	2	4	Презентация тестирование
15	Любимое печенье	6	2	4	Практическая работа тестирование Практическая работа тестирование
16	Оборудование, которое мы используем.	2	2		экскурсия
	Всего	72	30	42	

Содержание программы

Раздел 1. Введение. «История искусства кулинарии».

Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Основные понятия: кулинария, рецепт, ремесло.

Об истории профессии. Богатства русской кухни. Первая русская книга по кулинарии. Творчество повара. Как достичь мастерства.

Практическая работа. Искусство гостеприимства.

Контрольно проверочные материалы: Тестирование.

Раздел 2. Чистота - залог здоровья

Санитарно-гигиенические нормы техники безопасности. Основные понятия: гигиена, спецодежда, маркировка, инструктаж. Оборудование кухни. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые для посуды. Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (фартук, косынка или поварской колпак). Хранение и обработка продуктов. Общие правила приёмов труда. Противопожарная безопасность

Значение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и др.) для организма человека, их содержание в продуктах.

Практическая работа. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ожогах

Раздел 3. Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ

Основные понятия: технологический цикл, технология приготовления, первичная обработка, полуфабрикат, основные виды тепловой обработки: варка и жаренье. Назначение

первичной и тепловой обработки продуктов. Правила ведения процесса тепловой обработки. Основные способы: варка, жаренье, тушение, запекание и их разновидности.

Контрольно проверочные материалы: Тестирование.

Раздел 4. Правильный подбор продуктов

Какие продукты необходимо использовать для приготовления блюд, определение качества продуктов, подбор блюд, составление меню согласно возрастным особенностям.

Пищевой рацион; режим питания; правильное питание.

Практическая работа. Мини-сочинение «Рацион и режим питания моей семьи».

Контрольно проверочные материалы: тесты, опросы.

Раздел 5 Овощи – кладезь витаминов

Введение Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Способы обработки овощей с сохранением питательных веществ и витаминов Нарезка овощей, ее значение. Способы нарезки. Их характеристика. Формы нарезки овощей (простая, сложная), их характеристика. Кулинарное назначение и использование различных форм нарезки при приготовлении блюд.

Практика: нарезка клубнеплодов, корнеплодов, луковых, капустных, листовых, томатных

Раздел 6. Овощное разносолъе

Основные понятия: пищевая ценность, клетчатка, витамины, бактерицидные вещества, клейстеризация, карамелизация, пигменты - красящие вещества. Значение блюд и гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. Технология приготовления вареных, жареных, овощей. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от кулинарной обработки. Требования к качеству и оформлению блюд. Соусы, используемые с овощами

Мало употребляемые овощи: тыква, кабачок, патиссон, баклажан; их пищевая ценность и питательность для организма. Приготовление блюд

Практика: приготовление картофеля отварного, жаренного, котлет картофельных, капустных, морковных, рагу из овощей, баклажанов запеченных под сыром.

Раздел 7 Супы - важная составная часть обеда

Основные понятия: бульон и его концентрация, заправка.

Жидкие основы супов и их классификация. Значение супов в питании человека. Виды бульонов и правила их приготовления. Заправочные супы и правила их варки. Борщи. Правила приготовления свеклы для борща. Щи из свежей и квашеной капусты. Технология приготовления супов картофельных с бобовыми, крупами и макаронными изделиями. Требования к качеству.

Практика: приготовление щей, борщей, картофельных супов, рассольников

Контрольно проверочные материалы: тесты, опрос, конкурс «Дары осени

Раздел 8 Люблю я макароны

Введение Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Основные понятия: макароны из твердых сортов пшеницы.

Первичная обработка макаронных изделий. Ассортимент макаронных изделий. Способы варки макаронных изделий: сливной и несливной. Приготовление блюд из макарон с сыром, макарон с овощами. Требования к качеству готовых блюд, их подача

Практика: приготовление отварных макаронных изделий, макаронника, лапшевника.

Раздел 9 Яйцо как неотъемлемая часть рациона здорового питания

Основные понятия: категория яиц, овоскоп, меланж.

Значение и необходимость яиц в питании человека. Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Варка яиц всмятку, в мешочек, вкрутую. Технология приготовления блюд из яиц вареных; жареных и запеченных. Подача к столу. Требования к качеству блюд из яиц

Практика: приготовление яичницы – глазуньи, омлета.

Раздел 10. Творог – источник кальция

Основные понятия: жирность творога, липотропные свойства.

Значение творожных блюд в питании человека. Ассортимент выпускаемого творога. Первичная обработка. Горячие блюда из творога (отварные, жареные, запеченные). Холодные блюда из творога. Технология приготовления блюд из творога, Подача их к столу. Творог в кондитерском деле. Требования к качеству блюд из творога.

Практика: приготовление сырников, вареников ленивых.

Раздел 11. Живительная влага

Основные понятия: крахмал.

Классификация холодных напитков. Пищевая ценность. Технология приготовления компотов из свежих ягод и сухофруктов, киселей, морсов, напитков ягодных. Правила подготовки и заваривания крахмала. Посуда для подачи. Требование к качеству.

Практика: приготовления и подача компотов, киселя, морса

Раздел 12. Чёрствый хлеб на нашем столе

Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Элементы экономного ведения хозяйства и рачительного использования чёрствого хлеба. Технология приготовления блюд: гренки жареные к чаю, яичница с гренками. Приготовление сухарей панировочных, гренков к бульону и т. д.

Практика: приготовление гренков.

Контрольно проверочные материалы: готовые блюда, тесты, опросы,

Раздел 13 Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь

Введение Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Способы приготовления теста для блинов, оладий, блинчиков. Блины скороспелые. Блины на опаре. Технология выпечки блинов, оладий, блинчиков. Блины с приправами. Оборудование, посуда и инвентарь для замеса теста и выпечки блинов, оладий к столу.

Практика: приготовление блинов и оладий

Раздел 14 Исконно русские блюда

Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии Основные понятия: клейковина муки, пористость теста, разрыхлители, кляр. Первичная обработка муки, основные компоненты теста. Приготовление простого бездрожжевого теста. Разрыхлители теста, их роль в кулинарии. Правила подготовки изделий из простого теста к выпечке, процессы, происходящие при выпечке. Бездрожжевое тесто для лапши, пельменей, вареников. Приготовление фаршей, формовых мучных изделий. Требования к качеству.

Практика: приготовление пельменей, вареников с картофелем, тесто для суп-лапши домашней.

Раздел 15 Любимое печенье

Основные понятия: качество готового изделия – рассыпчато-песочное. Продукты, входящие в состав песочного теста и их соотношение. Технология приготовления песочного теста. Ассортимент готовых изделий. Приёмы оформления изделий (использование, кремов, джемов и различных посыпок). Характеристика качества готовых изделий из песочного теста.

Практика: приготовление печенья ромашка, минутка, грушевого пирога

Раздел 16 Оборудование, которое мы используем

Основные понятия: электромагнитное излучение и влияния на организм человека, изучение инструкции; использование особой посуды, правила ухода за механическим и тепловым оборудованием

Практика: экскурсия в школьную столовую для ознакомления с оборудованием.

Раздел 17 Итоговая выставка работ учащихся

Выставка работ учащихся, дегустация, обсуждение итогов

Контрольно проверочные материалы: готовые блюда, тесты, опросы, выставка блюд.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения

Должны знать:

- об истории кулинарии и истоках профессии.
- о правилах поведения с соблюдением норм санитарии и техники безопасности.

- о соблюдении правильного рациона питания
- о технологическом цикле и основных способах тепловой обработки, наименование посуды, инвентаря, инструментов, используемых при механической кулинарной обработке сырья и продуктов, их назначение.
- о пищевой ценности и сохранении витаминов наиболее часто употребляемых овощей: картофель, лук морковь и т.д. в питании человека, о сроках и условиях хранения овощей и полуфабрикатов из них;
- первичной обработке и нарезке овощей, об основных способах тепловой обработки овощей и их декоративных свойствах.
- о горячих напитках и их классификации, об их тонизирующих свойствах, разнообразии чая и его подачи к столу, сервировка чайного стола.
- о мучных изделиях: дрожжевое и песочное тесто, тесто для блинов и оладий, бездрожжевое тесто для лапши и пельменей' приготовление фаршей; о требованиях к качеству изделий из теста;
- о первичной обработке муки и других компонентах теста;
- оформление кондитерских изделий из песочного теста.
- об экономном и рациональном использовании продуктов; технологии приготовления блюд из чёрствого хлеба.
- о разнообразии супов, правила приготовления бульонов. Технологии приготовления и подачи супов.
- о блюдах и гарнирах из круп, бобовых и макаронных изделий; значении этих изделий в питании человека; первичной обработке, ассортимента круп;
- о блюдах из яиц: значение яиц в питании человека, ассортименте яичных продуктов; о разных способах приготовления яиц
- о блюдах из творога: пищевой ценности, лечебных свойствах творога; о холодных и горячих блюдах из творога; о требованиях к качеству блюд из творога.
- о правилах безопасности при эксплуатации механического и теплового оборудования; о способах приготовления;
- об эстетических требованиях к оформлению блюд, сервировке стола; о правилах поведения за столом; элементах праздника за столом (сервировка, цветы и т. д.).

Должны уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии.
- выполнять вспомогательные работы: по очистке картофеля, овощей; переборке зелени, мойке овощей и зелени. Первичной обработке круп, макаронных изделий, творога, яиц.
- варить картофель, овощи, бобовые, макаронные изделия, каши и яйца.
- готовить жареные блюда из каш, творога и яиц, макаронных изделий.
- жарить блины и оладьи.
- выпекать изделия из дрожжевого и песочного теста.
- готовить блюда с применением простого дрожжевого теста.
- овладеть искусством гостеприимства: правильно подавать блюдо, подбирать соответствующую посуду, накрывать скатертью и сервировать стол: к завтраку, обеду или празднику; застольный этикет.

- уметь пользоваться кухонным оборудованием, инвентарём

Должны иметь представление:

- о профессиях общественного питания;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по кулинарии являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту в оформлении блюд, выделять и обосновывать эстетические признаки;
- оценивать правильность приготовления блюд, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по кулинарии являются следующие умения:

- излагать факты истории развития кулинарии, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять технологию приготовления блюд с соблюдением правил здорового питания как средство укрепления здоровья человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Познавательные

- выделять информацию из текстов заданную в явной форме;
- высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, приводя факты, взятые из текста,
- проводить анализ собственной деятельности и определять или дополнять последовательность её выполнения под руководством учителя и / или самостоятельно;
- выделять признаки изучаемых объектов на основе сравнения;
- находить закономерности, устанавливая причинно-следственные связи между реальными объектами и явлениями под руководством учителя и / или самостоятельно;
- проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выбранным критериям;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом

Коммуникативные

- слушать собеседника понимать и/ или принимать его точку зрения;
- находить точки соприкосновения различных мнений;
- Приводить аргументы «за» и «против» под руководством учителя при совместных обсуждениях;

- осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (конфликтов «интересов») при выполнении изделия, предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций;
- оценивать высказывания и действия партнера сравнивать их со своими высказываниями и поступками;
- формулировать высказывания, задавать вопросы адекватные ситуации и учебной задачи;
- проявлять инициативу в ситуации общения.

Критерии оценивания

Оценка устного ответа

Высокий уровень: ответ полный и правильный на основании изученных теорий, материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, ответ самостоятельный.

Средний уровень: ответ полный и правильный на основании изученных теорий, материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две – три несущественные ошибки, исправленные по требованию педагога.

Низкий уровень: при ответе обнаружено непонимание обучающимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые он не может исправить при наводящих вопросах, либо отсутствие ответа.

Оценка контрольного тестирования:

Высокий уровень: ответ полный и правильный, возможна несущественная ошибка.

Средний уровень: ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

Низкий уровень работа выполнена меньше, чем на половину или содержит несколько существенных ошибок, работа не выполнена.

Оценка умений решать задачи:

Высокий уровень: в логическом рассуждении и решении ошибок нет, задача решена рациональным способом.

Средний уровень: в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок, но задача решена не рациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок.

Низкий уровень: имеются существенные ошибки в логическом рассуждении и решении, отсутствие ответа на задание.

Формы подведения итогов

Диагностика результатов осуществляется через контроль, оценку и включает в себя проверку усвоения программы и коррекцию, как отдельных процессов, так и результатов деятельности на каждом году обучения.

В процессе реализации программы используются различные виды контроля:

а) входной – в начале обучения:

- беседа,
- анкетирование,
- тест.

В результате проведенного контроля определяется уровень развития художественных способностей ребенка, его знания об искусстве кулинарии.

б) текущий – на каждом занятии:

- оценка качества выполненной работы,
- оценка системы усвоения приемов и методов работы,

в) промежуточный – по окончании полугодия:

- выставка работ обучающихся.

г) итоговый – в конце учебного года:

- отчетная выставка работ обучающихся.

В результате проведенных видов контроля определяется уровень усвоения программы, навыки, полученные детьми.

В ходе реализации данной программы обучающиеся приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических занятиях. Эти знания выявляются:

- в устных ответах на каждом занятии;
- во время проведения тематических викторин - после прохождения определённой темы;
- обсуждения итогов работы и дегустации приготовленных блюд;
- выступления с докладом и презентацией

Результатом овладения практическим материалом являются *готовые блюда*, которые приготавливаются и дегустируются почти на каждом занятии.

Кроме того, проводятся **конкурсы**:

- **конкурс украшения холодных блюд и закусок**
- **праздники-конкурсы «Масленица», «Дары осени»,** ит.д.

В начале работы по программе проводится стартовый мониторинг знаний обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня творческих способностей на основе полученных знаний, умений и развития навыков. Традиционными формами аттестации являются: тестовые задания, конкурсы, соревнования, викторины, кроссворды и т.д.

Обучающиеся принимают участие в конкурсах и праздниках в качестве *жюри* и таким образом показывают собственные знания и умения.

В конце учебного года проводится заключительное занятие с викторинами, конкурсами, обсуждением результатов.

На заключительном занятии на компьютерах проводятся **викторины «Кулинарная энциклопедия»** - в различных формах: в виде «круглого стола», диспута, компьютерных презентаций, выставки, театрализованных уроков, чаепитие с родителями и учителями и др.

Модуль 2. «Неотъемлемая часть рациона питания»

В процессе теоретического и практического обучения учащимся прививаются глубокие и прочные знания, навыки качественного выполнения работ, эффективного использования учебного времени, показывается роль рабочего в совершенствовании техники и технологии производства.

Каждое занятие практического и теоретического обучения является обучающим, воспитывающим, развивающим у обучающихся самостоятельность, познавательные и творческие способности.

На практических занятиях обучающиеся учатся соблюдению правил безопасности труда, санитарии и личной гигиены, правил личной гигиены, правил пожарной безопасности

Закрепление полученных знаний осуществляется в процессе выполнения лабораторно-практических работ, где обучающиеся приобретают навыки по механической кулинарной обработки овощей, мяса, рыбы, эксплуатации технологического оборудования.

Цель: формирование системы знаний и умений в области кулинарии, необходимых для выбора учащимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

Задачи:

- сформировать систему знаний по кулинарной обработке продуктов и приготовлению блюд;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности по кулинарной обработке и приготовлению;
- способствовать развитию познавательного интереса у учащихся к области кулинария.

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по программе используются:

- словесные (беседа, рассказ, лекция, презентация),
- наглядные
- метод проектов.

Для закрепления, повторения и обобщения применяются игры, практические и лабораторно-практические занятия, экскурсии. Невозможно формировать культуру личности лишь за учебной партой.

Контроль и диагностика результатов

Диагностика результатов осуществляется через контроль, оценку и включает в себя

проверку усвоения программы и коррекцию, как отдельных процессов, так и результатов деятельности на каждом году обучения.

В процессе реализации программы используются различные виды контроля:

а) входной (стартовый) – в начале обучения:

- беседа,
- анкетирование,
- тест.

б) текущий – на каждом занятии:

- беседа
- решение упражнений, задач.

в) промежуточный – по окончании полугодия:

- тест.

г) итоговый – в конце учебного года:

- тест,
- защита проектов и рефератов.

В результате проведенных видов контроля определяется уровень усвоения программы, навыки, полученные детьми.

Методы и приёмы психолого-педагогической диагностики

- Тестирование.
- Наблюдения.
- Беседы.

Методы и приемы работы:

Сенсорное восприятие (лекция, просмотр видеофильмов, СД).

Коммуникативные (дискуссии, беседы, ролевые игры).

Практические (лабораторные работы, эксперименты).

Программа предусматривает применение следующих форм работы:

- теоретические и практические занятия;
- экскурсии;

- ролевые игры;
- конкурсы;
- научно-практические конференции;
- тематические научно-исследовательские проекты.

Работа с родителями

Формы взаимодействия:

- изучение семьи ребенка;
- индивидуальная работа с родителями;
- родительские собрания;
- приглашение родителей на конкурсы и выставки;
- информирование родителей о ходе и результатах деятельности ребенка;

Здоровьесберегающие технологии - на занятии осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: динамические паузы (профилактика утомления), физические минутки, творческая деятельность.

Методическим обеспечением является учебно-методический комплекс. Материал по программе разделен на учебные элементы, подлежащие усвоению.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Плакаты «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.
2. - таблица «Примерная потребность подростков в калориях»;
3. - схемы приготовления блюд;
4. - фото и репродукции (разделы «Национальная кухня», «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»)
5. - тесты для контроля знаний, умений, навыков;
6. - дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
7. - игровой материал;
8. - наглядный иллюстративный материал;
9. - библиотечка «Юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии
10. – инструкционные карты с перечнем необходимых продуктов и порядком приготовления и подачи каждого приготавливаемого на занятии блюда;
11. – инструкционные карты с перечнем необходимых продуктов и порядком приготовления и подачи каждого приготавливаемого на занятии блюда.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

Занятия учебных групп проводятся в специально оборудованном помещении – кабинет кулинарии.

Кабинет включает в себя два помещения: кулинарную лабораторию и класс для теоретических занятий со столами и стульями.

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.
2. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.
3. Компьютер.
4. Мультимедийный проектор.

Помещения отвечают санитарно-гигиеническим требованиям: светлые, с естественным доступом воздуха и вытяжной вентиляцией; соответствуют требованиям пожарной безопасности, наличие огнетушителя.

В лаборатории подведена холодная и горячая вода с кранами и раковинами, электропитание, оснащение электрическими плитами с духовыми шкафами и холодильником, посудой, инструментами и приспособлениями:

- Весы механические и электронные
- Мясорубка
- Комплект кастрюль

- Набор посуды
- Разделочные доски и ножи
- Сковородки
- Столовые приборы

Обязательное условие проведения занятий – наличие доброкачественных продуктов. Соблюдается строгое выполнение правил личной гигиены педагога и обучающихся, чистоты помещения и рабочих мест, посуды, обработки продуктов.

Список используемой литературы

Литература для педагога

1. Аношин А.В. Русское застолье. 2-е изд. – М.: Колос, 2006.
2. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб. для 8-11 кл. общеобразоват. учреждений. 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1996.
3. Кенгис Р.П. Домашнее приготовление тортов, пирожных, печенья, пряников, пирогов. 3-е изд. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 2011.
4. Ковалев В.М., Могильный Н.П. Русская кухня: традиции и обычаи. – М.: Сов. Россия, 1999.
5. Корячкина С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2016.
6. Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
7. Кулинарные шедевры за 30 минут / Пер. с англ. – ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест», 2013.
8. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2014.
9. Ляховская Л.П. Календарь славянской жизни и трапезы: праздники, обычаи, обряды, кухня. – М.: Изд. дом МСП, 1996.
10. Ляховская Л.П. Русская кухня. – СПб.: Кристалл, 1999.
11. Михайлов В.С. Православная кухня. – М.: КУБК-а, 1996.
12. Молоховец Е. Старая кухня России. – Ростов-н/Д: Кн. изд-во, 1991.
13. Поскребышева Г.И. Новейшая кулинарная энциклопедия. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
14. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
15. Поскребышева Г.И. Энциклопедия домашних заготовок. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
16. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. – М.: Центрполиграф, 2006.
17. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: Центрполиграф, 2002.
18. Сучкова Е.М., Поскребышева Г.И. Выпечка. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.
19. «Школа гастронома. Коллекция рецептов». Популярный журнал / Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь».
20. «Школа гастронома». Популярный журнал / Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь».
21. Энциклопедия легкой кулинарии. Поваренная книга. 400 калорий в каждом блюде / Пер. с англ. – ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест», 2014.
22. Эткер. Выпечка на скорую руку. Красиво, оригинально, вкусно / Пер. с нем. – М.: БММ АО, 2015.

Литература для обучающихся

1. Аношин А.В. Русское застолье. 2-е изд. – М.: Колос, 2006.
2. Ковалев В.М., Могильный Н.П. Русская кухня: традиции и обычаи. – М.: Сов. Россия, 1999.
3. Кузнецова М.Е. Украшение блюд. Цветы из овощей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
4. Ляховская Л.П. Русская кухня. – СПб.: Кристалл, 1999.
5. Поскребышева Г.И. Новейшая кулинарная энциклопедия. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
6. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. История важнейших пищевых продуктов. – М.: Центрполиграф, 2006.
7. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. – М.: Центрполиграф, 2006.
8. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: Центрполиграф, 2002.
9. «Школа гастронома. Коллекция рецептов». Популярный журнал. 2011-2016.
10. Эткер. Выпечка на скорую руку. Красиво, оригинально, вкусно / Пер. с нем. – М.: БММ АО, 2015.

Интернет-ресурсы

1. Сайт <http://veget.me/> Интернет-проект «Veget – сборник вегетарианских рецептов»
2. Сайт Гастроном <http://www.gastronom.ru/> Уникальный кулинарный Интернет-ресурс, который затрагивает практически все сферы жизни человека, так или иначе связанные с едой
3. Сайт Детское и диетическое питание <http://www.det-diet.ru/>
4. Сайт Едим дома <http://www.edimdoma.ru>
5. Кулинарный портал <http://www.kuking.net/> Уникальный ресурс, посвященный кулинарии и всему самому интересному, что с ней связано. Это любительский сайт с профессиональным сервисом
6. Сайт Кулинар <http://www.koolinar.ru>
7. Сайт Кулинар – все о еде <http://www.cooking.ru>
8. Кулинарная книга <http://www.culinarbook.ru/index.html> Сборник кулинарных рецептов, коктейлей и напитков, полезная информация о вкусной и здоровой пищи. Энциклопедия, книжный магазин.
9. Сайт Кулинарные рецепты <http://chococream.ru/about> Интернет-ресурс представляет собой собрание рецептов различных блюд, салатов, напитков и т.д
10. Сайт Мир кулинара <http://www.mirkulinara.ru/>
11. Кулинарная книга Wikipedia http://ru.wikibooks.org/wiki/Кулинарная_книга

Учебная неделя	№ темы в уч.	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	1	2	Введение. История кулинарии	презентация	Педагогическое наблюдение
2.	2	2	Чистота – залог здоровья	лекция	тестирование
3.	3	2	Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ	лекция	тестирование
4.	3	2	Тепловая обработка – как способ сохранения питательных веществ	Практическая работа	
5.	4	2	Правильный подбор продуктов	лекция	тестирование
6.	4	2	Правильный подбор продуктов	Практическая работа	
7	5	2	Овощи – кладезь витаминов	презентация	тестирование
8.	5	2	Салат овощной	Практич. работа, презентация	Педагогическое наблюдение
9.	5	2	Салат фруктовый	Практич. работа, презентация	Педагогическое наблюдение
10.	6	2	Овощное разное солёе	лекция	тестирование
11	6	2	Блюдо из маринованных овощей	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
12	6	2	Блюда из квашеной капусты	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
13	7	2	Супы – важная составная часть обеда	лекция	тестирование
14	7	2	Молочный суп	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
15	7	2	Холодный суп	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
16	8	2	Люблю я макароны	лекция	Тест
17	8	2	Макароны по-флотски	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
18	9	2	Яйцо как неотъемлемая часть рациона здорового питания	лекция	
19	9	2	Блюда из яиц	Практическая работа	
20	9	2	Омлет	Практическая работа	
21	10	2	Творог – источник кальция	презентация	

22	10	2	Блюда из творога	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
23	10	2	Блюда из творога	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
24	11	2	Холодные напитки	презентация	тестирование
25	11	2	Морсы	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
26	12	2	Черствый хлеб на нашем столе	лекция	тестирование
27	12	2	Блюда из чёрствого хлеба	Практич. работа	
28	13	2	Блины, оладьи, блинчики – пальчики оближешь	лекция	тестирование
29	13	2	Блины	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
30	13	2	Оладьи	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
31	14	2	Исконно русские блюда	презентация	тестирование
32	14	2	Исконно русские блюда (пироги)	Практич. работа	Педагогическое наблюдение
33	15	2	Любимое печенье	Прак. работа	
34	15	2			
35	15	2			
36.	16	2	Оборудование, которое мы и спользуем	лекция	тестирование
			Всего за год 72 часов		