

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города  
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,  
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.А. Клекоцюк  
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Кулинарная лаборатория»**

Срок освоения 1 года  
Возраст обучающихся от 11 до 14 лет

Разработчик:  
**Фархутдинова Анна Александровна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Кулинарная лаборатория» (далее – программа) относится к социально-педагогической направленности. На занятиях учащиеся получают подготовку к самостоятельной жизни. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» – говорили древние, здоровье и настроение, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки – воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни. На занятиях по кулинарии, обучающиеся учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты.

Программа охватывает широкий возрастной диапазон и многофункциональна по своему назначению.

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

Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию. Дети любят готовить, пользуются всевозможными приборами и посудой, учатся работать с современной бытовой техникой.

Пища – является одним из основных элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность.

Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на занятиях знания помогут детям не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности. Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения кружка «Кулинария».

**Актуальность программы** состоит в том, что обучение детей направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У обучающихся формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

-от простого к сложному.

Новизна программы является то, что она составлена с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Данная программа охватывает помимо преподавания практических навыков, развитие познавательной сферы через преподавание основ кулинарии. Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой. Тематическое планирование, разработанное с учётом интересов и возможностей детей, допускает варьирование и замена отдельных тем, количества часов по темам.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа «кулинарная лаборатория» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 4 часа 1 раз в неделю.

**Основная цель программы** - формирование знаний и умений обучающихся, способствующих социальной адаптации, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации питания.

Задачи:

**Обучающие:**

- Обучить технологии приготовления различных блюд;
- Познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;
- Обогащить словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии;
- Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

**Развивающие:**

- Пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- Развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- Развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

**Воспитательные:**

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- Привить навыки работы в группе; формировать культуру общения;
- Формировать любовь и уважение к традициям русской кухни;
- Формировать позитивную установку на семейную жизнь.

**Условия реализации программы:**

Программа «Кулинарная лаборатория» реализуется для учащихся 10-14 лет. Срок реализации программы 1 год.

**Режим работы:**

Первый год обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю: 1 раз в неделю 4 ч.

**Условия набора:**

Принимаются все желающие (по заявлению родителей).

**Форма занятий** – групповая.

Занятия в кружке завершаются итоговым мероприятием, на котором учащиеся демонстрируют умение готовить, сервировать стол и правильно вести себя за столом.

**Количество обучающихся в группах:**

1 год обучения не более 15 человек

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

обучающиеся должны

**Знать:**

- основы кулинарии
- кухонные инструменты и оборудования
- кулинарные техники
- меры и единицы измерения

- кулинарные термины
- правила безопасного поведения на кухне
- санитарно-гигиенические нормы
- этикет в сфере питания
- культуру питания в различных странах

#### **Уметь:**

- использовать и обслуживать кухонное оборудование
- применять основные техники приготовления пищи
- соблюдать рецептуру и технологии приготовления блюд
- презентовать блюдо
- разработать собственный рецепт

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Кулинарная лаборатория»**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты**

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Развитие эстетического восприятия мира и формирование художественного вкуса;
- Развитие творческих способностей и инициативы;
- Формирование навыков самостоятельного и ответственного принятия решений.

#### **Метапредметные результаты**

- Овладение навыками планирования, прогнозирования и организации деятельности;
- Развитие умения осуществлять контроль и самоконтроль своей деятельности;
- Формирование умения работать с информацией (поиск, анализ, интерпретация, преобразование);
- Развитие логического мышления и умения делать выводы.

#### **Предметные результаты**

- Овладение навыками приготовления основных блюд и напитков;
- Использование различных кулинарных техник и приемов; Принципы тепловой обработки продуктов;
- Соблюдение санитарных норм и правил;
- Свойства и питательная ценность основных продуктов питания; Правила хранения и обработки продуктов;
- Выбор и использование кухонных инструментов и приспособлений;
- Традиции и обычаи питания разных народов; Этикет за столом.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются теоретические и практические занятия по кулинарии. Главная задача педагога познакомить учащихся с кухнями народов и стран мира, дать учащимся основы владения кулинарными техниками.

#### **Типы занятий:**

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть включает в себя основы кулинарии, знание продуктов, разработка и запись рецептов, безопасность и гигиена, различные стили и техники. В практической части применяются все полученные теоретические знания.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, принимая непосредственное участие в процессе приготовления блюд.

#### **Виды занятий:**

Групповые

#### **Методы обучения:**

Словесные методы — устное изложение материала, формирование задач, обсуждение результатов.

Практические методы — приготовление блюд различными техниками.

Беседы — лекции по правилам гигиены, технике безопасности.

**Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы «Кулинарная лаборатория» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является кабинет ОУ с плитой, столами и др.

**Кухонное оборудование:**

- Плита с конфорками и духовкой
- Холодильник и морозильная камера
- Микроволновая печь
- Блендер
- Миксер
- Весы

**Инструменты и посуда:**

- Наборы ножей (шефский, универсальный, для чистки)
- Лопатки, ложки, вилки
- Венчики
- Мерные чашки и ложки
- Разделочные доски
- Кастрюли и сковородки различных размеров
- Противни и формы для выпечки
- Сита и дуршлаг
- Миски и чаши
- Терки

**Учебные материалы:**

- Учебники и пособия по кулинарии
- Рецепты и меню
- Видеоматериалы
- Мультимедийные презентации

**Безопасность:**

- Огнетушитель
- Аптечка

**Календарно учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	11 сентября 2024 год	28 мая 2025 год	36	144	1 раза в неделю по 4 часа

**Календарно – тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	11.09.2024	

2	Кухня, оборудование кухни	4	18.09.2024	
3	Правила поведения за столом	4	25.09.2024	
4	Сервировка стола	4	02.10.2024	
5	Технологическая карта	4	09.10.2024	
6	Первичная обработка овощей и фруктов	4	16.10.2024	
7	Кухня народов мира	4	23.10.2024	
8	<b>Русская кухня</b>	4	30.10.2024	
9	Холодные блюда и закуски	4	06.11.2024	
10	Первые блюда	4	13.11.2024	
11	Вторые блюда	4	20.11.2024	
12	Сладкие блюда и напитки	4	27.11.2024	
13	<b>Азиатская кухня</b>	4	04.12.2024	
14	Холодные блюда и закуски	4	11.12.2024	
15	Первые блюда	4	18.12.2024	
16	Вторые блюда	4	25.12.2024	
17	Сладкие блюда и напитки	4	15.01.2025	
18	<b>Средиземноморская кухня</b>	4	22.01.2025	
19	Холодные блюда и закуски	4	29.01.2025	
20	Первые блюда	4	05.02.2025	
21	Вторые блюда	4	12.02.2025	
22	Сладкие блюда и напитки	4	19.02.2025	
23	<b>Европейская кухня</b>	4	26.02.2025	
24	Холодные блюда и закуски	4	05.03.2025	
25	Первые блюда	4	12.03.2025	
26	Вторые блюда	4	19.03.2025	
27	Сладкие блюда и напитки	4	26.03.2025	
28	<b>Восточная кухня</b>	4	02.04.2025	
29	Холодные блюда и закуски	4	09.04.2025	
30	Первые блюда	4	16.04.2025	

31	Вторые блюда	4	23.04.2025	
32	Сладкие блюда и напитки	4	30.04.2025	
33	Любимые блюда (первые)	4	07.05.2025	
34	Любимые блюда (вторые)	4	14.05.2025	
35	Любимые блюда (сладкие и напитки)	4	21.05.2025	
36	Итоговое занятие	4	28.05.2025	
		144 ч		

**По окончании первого года обучения, учащийся должен:**

**Знать:**

1. правила поведения, правила санитарии и гигиены, общие правила организации рабочего места и безопасности на занятиях по обработке пищевых продуктов;
2. оборудование кухни; кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи; правила ухода за кухонной, столовой и чайной посудой;
3. значение питания; основные группы продуктов питания; общие требования к качеству продуктов питания и их хранению;
4. пищевую ценность хлеба, яиц, круп и макаронных изделий, молока и молочных продуктов, рыбы и мяса;
5. виды бутербродов, горячие напитки, блюда из яиц, из круп и макаронных изделий, из молока и молочных продуктов,
6. виды теста, технологию приготовления;
7. приготовление рыбных и мясных блюд;
8. правила организации рабочего места, санитарно-гигиенические правила и правила безопасности при чистке и мытье кухонной посуды и приспособлений, мытье столовой посуды и приборов, чайной посуды.

**Уметь:**

1. соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;
2. применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
3. перебирать зелень, плоды, овощи, ягоды, картофель;
4. производить первичную обработку всех видов овощей;
5. выполнять нарезку овощей простыми формами и в виде украшений;
6. составлять план-меню;
7. оценивать качество сырья и полуфабрикатов;
8. потрошить рыбу, птицу;
9. проводить тепловую обработку продуктов различными видами;
10. сервировать стол, складывать салфетки;
11. правильно вести себя за столом, встречать гостей;
12. разделять сельдь;
13. готовить холодные блюда и закуски, первые блюда, вторые блюда, сладкие блюда и напитки.
14. правильно вести себя за столом, встречать гостей;
15. готовить холодные блюда и закуски, первые блюда, вторые блюда, сладкие блюда и напитки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о

психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Методические материалы:**

1. Ковалев Н.И., Куткина М.М., Кравцова В.А. Технология приготовления пищи. – М.: Деловая литература, 1999.
2. Харченко Н.Э. Технология приготовления пищи – Издательский центр «Академия», 2004г
3. Павлова Л.В, Смирнова В.А. Практические занятия по технологии приготовления пищи. – М.: Экономика, 1988.
4. Ковалев Н.И., Куткина М.М., Кравцова В.А. Русская кухня. – М.: Деловая литература, 2001.
5. Терентьева А.П. Сборник задач по курсу «Технологии продукции общественного питания» - М.: ОЦПКРТ, 2002.
6. Анфимова Н.А., Татарская Л.Л. Кулинария – М.: Издательский центр «Академия», 2009