

Министерство труда, занятости и социального развития Архангельской области

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Плесецкий центр содействия семейному устройству»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГБУ АО  
«Плесецкий центр содействия  
семейному устройству»  
(протокол от «14» сентяб. 2023г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБУ АО  
«Плесецкий центр содействия  
семейному устройству»  
от «14» сентяб. 2023г. № 0290



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Юный повар»

Направленность программы: социально – гуманитарная

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Типухина Полина  
Валерьевна, педагог – организатор  
(педагог дополнительного  
образования)

п. Плесецк  
2023

## Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	8
Содержание изучаемого курса	9
Список литературы	11

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года, №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции), «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г.», утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р, - Устав ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству», - Положением «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБУ АО «Плесецкий детский дом», утвержденным приказом ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» от 14.09.2023 г. № 61ОД в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей воспитанников, общества, государства, обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда воспитанников ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству», адаптации их к жизни в обществе, формирования общей культуры, организации содержательного досуга, выявления и поддержку воспитанников, проявивших способности;

Положением «О дополнительной общеобразовательной программе ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству», утвержденным приказом ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» от 14.09.2023 г. №61ОД в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей воспитанников, общества, государства, обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда воспитанников ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству», адаптации их к жизни в обществе, формирования общей культуры, организации содержательного досуга, выявления и поддержку воспитанников, проявивших способности, Положением «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам» ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству», утвержденным приказом ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» от 12.09.2019г. № 61ОД, Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

## Пояснительная записка

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.

Актуальность программы заключается в подготовке воспитанников к самостоятельной жизни. Проблема бесконфликтной интеграции воспитанников в социум в настоящее время стоит очень остро. Часто дети-сироты оказываются, не приспособлены к самостоятельному проживанию, не имеют навыков ведения домашнего хозяйства, не владеют знаниями приготовления пищи. Для решения этой проблемы в нашем учреждении был создан кабинет «Домоводство».

Новизна программы в том, что она даёт возможность каждому ребёнку не только развиваться в кулинарном деле, но и решать вопросы его социализации и адаптации в обществе.

Формы и методы работы программы ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности воспитанников. Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Программа направлена на формирование практических навыков приготовления блюд. Способствует созданию условий формирования знаний и умений, необходимых для грамотного ведения домашнего хозяйства, а также профессиональному самоопределению в кулинарном искусстве.

**Цель программы** - обучение воспитанников приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

**Предметные/обучающие:**

- 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;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно - бытовой деятельности;

**Личностные/воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни .

**Метапредметные/развивающие:**

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

Программа рассчитана на 1 год, количество часов 36, занятий 18 (по 2 часа, длительностью 45 мин. с перерывом 10 мин.). Занятия по программе проводятся 2 раза в месяц, возраст обучающихся - 12-17 лет.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования (педагог - организатор), имеющим среднее профессиональное образование и прошедшим профессиональную переподготовку в 2020 году.

Местом проведения занятий - помещение детского дома, соответствующим образом оборудованное для приготовления пищи. Данное помещение зонировано: место для первичной обработки продуктов и место для тепловой обработки блюд.

Зона первичной обработки продуктов оснащено кухонным гарнитуром, холодильником, раковиной с подведённым водопроводом, микроволновой печью; духовым шкафом.

Зона тепловой обработки продуктов включает кухонный гарнитур, кухонный стол, электроплита.

В наличии есть инструменты и приспособления для приготовления блюд (разделочные доски, миксер электрический, скалка, блинница, орешница и др.), кухонная посуда (кастрюли, сковорода, столовые приборы, столовая посуда, емкости для приготовления блюд).

Теоретической основой данной программы является изучение способов приготовления различных видов теста, горячих и холодных блюд, напитков и праздничной нарезки фруктов и овощей.

Обучение проводится в форме групповых практических занятий. Совместная работа воспитанников прививает им чувство коллективизма. Каждый выполняет свою работу, но в достаточной мере владеет информацией о том, что и как выполняют другие воспитанники.

При проведении занятий приготовления блюд необходимо соблюдать основные правила техники безопасности с кухонными инструментами и

приспособлениями, электрическими приборами, используемыми для приготовления блюд.

Необходимо познакомить детей с правилами поведения при приготовлении блюд и соблюдать системность и структурность занятий.

Основу практической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности воспитанников и совместной деятельности с педагогом.

Практические занятия проводятся в течение всего курса. Каждое занятие состоит из нескольких частей:

- Теория – инструктаж по технике безопасности с приборами, инструментами и приспособлениями, используемых для приготовления блюда, сведения об основных продуктах питания их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, сведения о культуре потребления пищи
- Основная часть – практическая работа по приготовлению блюда.
- Заключительная часть – дегустация приготовленного блюда, уборка рабочих мест.

#### **Планируемые и ожидаемые результаты и форма их проверки**

##### **Предметные/обучающие:**

- получены знания об истории кулинарии, истории национальных кухонь;
- получены знания о лечебных свойствах некоторых продуктов, об организации труда при приготовлении пищи;
- изучены технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;
- приобщились к разнообразным видам хозяйственно - бытовой деятельности;

##### **Личностные/воспитательные:**

- развиты трудолюбие, аккуратность;
- привиты навыки работы в группе;
- сформирована любовь и уважение к традициям русской кухни .

##### **Метапредметные/развивающие:**

- проявлен интерес к кулинарному искусству;
- развита творческая активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

Для выявления результативности освоения программы воспитанниками, проводится диагностика. Виды диагностики: входящая, текущий контроль, итоговая аттестация. Все полученные результаты фиксируется в сводной таблице по группам.

Входящая диагностика. Проводиться в начале учебного года, позволяет определить исходные знания воспитанников, их готовность к данному виду деятельности. Форма проведения - собеседование. Позволяет оценить уровень заинтересованности и притязаний учащегося к данному

виду деятельности, его настрой. С помощью наводящих вопросов определяются общие представления и знания о профессии «Повар»:

1. Умеете ли вы готовить?
2. Вам нравится готовить?
3. Какие блюда вы умеете готовить?
4. Какой инвентарь и оборудование для приготовления блюд вы знаете?
5. Умеете ли вы готовить и оформлять блюда в соответствии с рецептами?
6. Вы пришли учиться - для того чтобы хорошо готовить или предполагаете стать поваром?

Критерии оценки ответов: 1. активность, позитивный настрой, 2. уверенность, 3. умение точно соответствовать рецепту, 4. имеются общие представления о кулинарии,

Оценивается по бальной системе. Один критерий соответствует одному баллу (максимально 4 баллов). Чем больше баллов, тем выше уровень заинтересованности и знаний в этой области.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года для своевременного выявления отстающих воспитанников или проявляющих способности. Формой текущего контроля является: практическая работа с обязательным соблюдением правил техники безопасности и контролем качества выполнения блюд. Оценивается в сумме по бальной системе: –минимальный уровень (1 - 2 балла) –средний уровень (3 - 4 балла) –высокий уровень (5 баллов) по следующим критериям, каждый критерий равен 1 баллу:

1. Организация рабочего места, умение пользоваться инструментами и приспособлениями.
2. Соблюдение техники безопасности и личной гигиены.
3. Владение основными навыками работы.
4. Знание терминов.
5. Умение оценить блюдо по следующим показателям: нарезка, готовность блюда, вкусовые качества, подача.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки результативности освоения программы воспитанниками, и заключается в приготовлении самостоятельно выбранного блюда по рецепту, в соответствии с требованиями, оценивается в сумме по баллам:

1. внешний вид (1 б.);
2. подача (1 б.);
3. нарезка (1 б.);
4. готовность (1 б.);
5. вкусовые качества (1 б.).

№п/п	ФИО	Входная диагностика	Текущий контроль	Итоговая диагностика

### Учебно-тематический план на 2023 – 2024 учебный год

№	Название раздела, Темы	Количество академических часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	Практика	
1	Приготовление теста	6	2	4	Беседа, обсуждение, опрос, практические занятия
2	Приготовление холодных блюд	8	2	6	Беседа, обсуждение, опрос, практические занятия
3	Приготовление горячих блюд	12	4	8	Беседа, обсуждение, опрос, практические занятия
4	Приготовление супов	6	2	4	Беседа, обсуждение, опрос,

					практические занятия
5	Консервация	2	1	1	Беседа, обсуждение, опрос, практические занятия
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2	0	2	Практическое занятие
Итого:		36	11	25	

### Содержание изучаемого курса

#### 1 занятие (2 часа):

**Теория:** Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. Консервация.

**Практика:** Компот из ягод на зиму

#### 2 занятие (2 часа):

**Теория:** Блюда и гарниры из овощей

**Практика:** «Овощное рагу с курицей»

#### 3 занятие (2 часа):

**Теория.** Разнообразие вариантов приготовления картофеля.

**Практика:** «Молодой картофель под сметанным соусом»

#### 4 занятие (2 часа):

**Теория:** Разнообразие вариантов приготовления картофеля

**Практика:** «Картофель с грибами в духовке»

#### 5 занятие (2 часа):

**Теория:** Супы – неотъемлемая часть обеда

**Практика:** Приготовление борща

#### 6 занятие (2 часа):

**Теория:** Супы – неотъемлемая часть обеда

**Практика:** Приготовление солянки

#### 7 занятие (2 часа):

**Теория:** Мясо – источник белка

**Практика:** Приготовление шашлыка в электрошашлычнице

**8 занятие (2 часа):**

**Теория:** Мясо – источник белка

**Практика:** Приготовление хрустящих куриных крылышек

**9 занятие (2 часа):**

**Теория:** История русской кухни.

**Практика:** Лепка пельменей.

**10 занятие (2 часа):**

**Теория:** История русской кухни, бабушкины пироги.

**Практика:** Выпечка «Калитки с брусникой»

**11 занятие (2 часа):**

**Теория:** Секреты вкусной выпечки.

**Практика:** Выпечка пирогов из дрожжевого теста.

**12 занятие (2 часа):**

**Теория:** Секреты вкусной выпечки.

**Практика:** Выпечка «Пицца»

**13 занятие (2 часа):**

**Теория:**

**Практика:** Приготовление слоеного салата с курицей и грибами

**14 занятие (2 часа):**

**Теория:** Разнообразие салатов

**Практика:** Приготовление салата «Цезарь»

**15 занятие (2 часа):**

**Теория:** Холодные закуски

**Практика:** Помидоры с сыром и чесноком. Блинчики с красной рыбой.

**16 занятие (2 часа):**

**Теория:** Холодные закуски

**Практика:** Приготовление тарталеток из готового слоеного теста и вариации начинок.

**17 занятие (2 часа):**

**Теория:** Холодные супы

**Практика:** «Окрошка»

**18 занятие (2 часа):**

Итоговая аттестация. Практическое задание.

Список использованной литературы:  
*для педагога*

1. Меджитова Э. , Вкус домашней кухни, издательство: Эксмо, 2012.
2. Меджитова Э., Русская кухня, издательство: Колос, 2011.
3. Чадеева Ирина, Выпечка по ГОСТу. Вкус нашего детства, издательство: Астрель, Аркаим, 2012.
4. Дубровская, Н. И. Технология приготовления мучных кондитерских изделий. Рабочая тетрадь. В 2 частях. Часть 2 / Н.И. Дубровская. – М.: Академия, 2015.
5. Дудюк, З. И. 10000 рецептов. Овощная кулинария на каждый день / З.И. Дудюк. – М.: Современный литератор, 2016.
6. Классические соусы. Коллекция кулинара. – М.: Кристина – новый век, 2018.
7. Блюда из мяса, птицы и рыбы. – М.: Урал ЛТД, 2015.
8. Бренц, М. Я. Технология приготовления диетических блюд / М.Я. Бренц, Н.П. Сизова.

*для детей*

1. Качурина Т.А. Приготовление блюд из рыбы - М.; Издательский центр «Академия», 2013
2. Качурина Т.А. Приготовление блюд из рыбы. Практикум - М.; Издательский центр «Академия», 2014
3. Соколова Е.И. Приготовление блюд из овощей и грибов – М.; Издательский центр «Академия», 20.

Список использованных электронных ресурсов:

1. «Любимые рецепты» <https://vk.com/club43086406>;
2. «Простые рецепты» <https://vk.com/prostocook>;
3. «Легкие рецепты» <https://vk.com/cookpublic>;
4. «Салаты \* Закуски» <https://vk.com/public86572734>.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ АО «Плесецкий центр  
содействия семейному устройству»  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Юный повар»**  
**ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству»**  
**на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность учебного года:  
Начало учебных занятий – 15.09.2023 г.  
Конец учебного года – 31.05.2024 г.  
Продолжительность учебного года – 36 недель  
В месяц 2 занятия.
2. Регламент образовательного процесса:  
Продолжительность учебной недели – 7 дней.  
Расписание занятий:  
Занятия проводятся по расписанию. Расписание занятий составляется с учетом режима детского дома ежемесячно, утверждается директором.
3. Продолжительность занятий:  
Продолжительность занятий в группах:  
- 45 минут (в группах с детьми от 12 лет и старше);  
- перерыв между занятиями составляет - 10 минут.
4. Итоговая аттестация проводится 31.05.2024 г.

**Календарно – тематический план на 2023-2024 учебный год**

№	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля	Дата проведения занятия		Примечание
				План	Факт	
1-2	Беседа Практическое занятие	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. Консервация Приготовление «Компот из ягод на зиму»	Опрос, наблюдение за соблюдением инструкции по ТБ и правилам поведения на занятиях.	15.09.2023		
3-4	Беседа Практическое занятие	Блюда и гарниры из овощей Приготовление «Овощное рагу с курицей»	Наблюдение, опрос, обсуждения, практические занятия.	29.09.2023		
5-6	Беседа Практическое занятие	Разнообразие вариантов приготовления картофеля. Приготовление «Молодой картофель под сметанным соусом»	Наблюдение, опрос, обсуждения, практические занятия	13.10.2023		
7-8	Беседа Практическое занятие	Разнообразие вариантов приготовления картофеля.	Наблюдение, опрос, обсуждения,	27.10.2023		

		Приготовление «Картофель с грибами в духовке»	практические занятия			
9-10	Беседа Практическое занятие	Супы – неотъемлемая часть обеда Приготовление борща	Наблюдение, опрос, обсуждения, практические занятия	10.11.2023		
11-12	Беседа Практическое занятие	Супы – неотъемлемая часть обеда Приготовление солянки	Наблюдение, опрос, обсуждения, практические занятия	24.11.2023		
13-14	Беседа Практическое занятие	Мясо – источник белка Приготовление шашлыка в электрошашлычнице	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	08.12.2023		
15-16	Беседа Практическое занятие	Мясо – источник белка Приготовление хрустящих куриных крылышек	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	22.12.2023		
17-18	Беседа Практическое занятие	История русской кухни. Лепка пельменей.	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	12.01.2024		

19 - 20	Беседа Практическое занятие	История русской кухни, бабушкины пироги. Выпечка «Калитки с брусникой»	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	26.01. 2024		
21 - 22	Беседа Практическое занятие	Секреты вкусной выпечки. Выпечка пирогов из дрожжевого теста.	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	09.02. 2024		
23 - 24	Беседа Практическое занятие	Секреты вкусной выпечки. Выпечка «Пицца»	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	16.02. 2024		
25 - 26	Беседа Практическое занятие	Разнообразие салатов Приготовление слоеного салата с курицей и грибами	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	01.03. 2024		
27 - 28	Беседа Практическое занятие	Разнообразие салатов Приготовление салата «Цезарь»	Наблюдение, опрос, обсуждения, практическое занятие	29.03. 2024		
29 - 30	Беседа Практическое занятие	Холодные закуски Помидоры с сыром и чесноком. Блинчики	Наблюдение, опрос, обсуждения	12.04. 2024		

	занятие	с красной рыбой	ния, практич еское занятие			
31 - 32	Беседа Практиче ское занятие	Холодные закуски Приготовление тарталеток из готового слоеного теста и вариации начинок.	Наблюд ение, опрос, обсужде ния, практич еское занятие	26.04. 2024		
33 - 34	Беседа Практиче ское занятие	Холодные супы. «Окрошка»	Наблюд ение, опрос, обсужде ния, практич еское занятие	17.05. 2024		
35 - 36	Практиче ское занятие	Итоговая аттестация Практическое задание.	Итогова я аттестац ия	31.05. 2024		