



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Межшкольный учебный комбинат»

Центр профориентационной работы

РАССМОТРЕНО

на Методическом совете

Протокол №1 от 29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАУДО «МУК»

от 29 августа 2025 г. №205

Дополнительная общеразвивающая программа

художественной направленности

«PROкухня»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Среднякова Е.И., педагог дополнительного образования

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа «ПРОкухня» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. От 24.07.025) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности образовательной по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- методические рекомендации ГАОУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования» «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» - 2015 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Межшкольный учебный комбинат»;
- локальные нормативные документы МАУДО «МУК», регламентирующие образовательную деятельность;
- На основе дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «ПРОкухня», 2022 г.
- На основе дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «ПРОкухня», 2023 г.
- На основе дополнительной общеразвивающей программы художественной

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «PROкухня» имеет художественную направленность.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся интереса к различным профессиям, к истории народного кулинарного творчества, доброго отношения к труду, природе, людям,

Кулинария — искусство приготовления пищи. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким трудом он ни занимался. Еда — топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто узнает помимо рецептуры и техники приготовления еще и историю происхождения блюд и традиций. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно, быстро и экономно готовить является одним из условий счастливой жизни. Обучать непросто, делать это с опорой на народный опыт, на вековые традиции, показывая этим, как продукт труда умельцев становится настоящим произведением кулинарного искусства.

1.2. Новизна данной программы является то, что она 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. Здоровый образ жизни — это соблюдение принципов рационального питания (белки, углеводы, жиры, минеральные вещества и т.д.). Правильное питание — источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Понятие «культура питания» входит в общее определение культуры человека. В настоящее время средствами массовой информации часто навязывают питание, которое далеко не всегда отвечает критериям здоровой, полезной пищи, обращена в наше прошлое и настоящее, берущие начало из глубокой древности, традиции, народные обычаи, старинные обрядовые блюда.

Заключается в современном подходе при выполнении практических занятий, возможность самостоятельно творчески придумать оформление блюд к праздникам, художественной нарезки продуктов, выставкам, подачи блюд, экспериментировать с составом блюд по совместимости продуктов.

Обучающиеся не просто узнают рецепты приготовления и оформления различных блюд, но и узнают истоки происхождения кулинарных традиций. У обучающихся целенаправленно формируются знания и представления о практической полезности кулинарного искусства. Новизна состоит в том, что процесс обучения ручного труда идет параллельно с изучением традиционной русской национальной культуры питания, этикета

Реализация программы – это главный показатель личностного роста каждого обучающегося, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Знание, умение и навыки, полученные обучающимися позволят им адаптироваться в новых экономических условиях и могут стать ступенью в построении профессиональной карьеры.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышения интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в организации своего быта, привитию здорового образа жизни и правильного питания, но также и решению задачи профессиональной ориентации обучающихся.

1.3. Актуальность. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Актуальность программы заключается в знакомстве обучающихся с современной кухней, оборудованием современных предприятий общественного питания, основными профессиями пищевой промышленности.

Особенности программы является, то, что она обращена в наше прошлое и настоящее, чтобы напомнить обучающимся почитаемое берущие начало из глубокой древности традиции, народные обычаи, старинные обрядовые блюда. Особое внимание уделяется вопросам здорового питания.

Формирование общей культуры, развитие интеллекта, нравственности, эстетических и личностных качеств.

Программа рассчитана на обучающихся 10 – 15 лет и направлена на допрофессиональную подготовку по профессиям общественного питания и для тех, кто делает первые шаги в кулинарии, стремится обрести умение вести домашнее хозяйство, хорошо разбираться в многообразии продуктов.

Программа разработана по принципу поэтапного усложнения и расширения объема сведений, с учетом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания и умения в течение первого года, а далее дополнять их новыми сведениями и умениями.

Знания, полученные на занятиях, позволяют развить творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества, в том числе, получить практические знания в области современных технологий Карвинга, у

обучающихся формируются навыки в приготовлении национальных блюд, появляется возможность для участия в конкурсных кулинарных мероприятиях.

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

1.4. Педагогическая целесообразность: заключается в развитии кулинарных способностей (технологии обработки продуктов, рациональному и экономичному подбору блюд) обучающихся через практическое мастерство и направлена на формирование у обучающихся активной жизненной позиции, ценностей семьи и здорового образа жизни. Активность обучающихся - участие в различных мероприятиях и конкурсах.

Основной формой занятий по дополнительной общеразвивающей (общеобразовательной) программе является групповое занятие с индивидуальным подходом

В процессе обучения используются следующие виды работы:

- практическое тематическое занятие;
- беседа;
- кулинарный мастер – класс,
- конкурсные мероприятия.

Обучение по данной программе создает благоприятные условия для социально-культурного профессионального самоопределения, развитие познавательной активности и творческой самореализации обучающихся в кулинарии.

Инновационность: заключается в применении современных технологических методов обработки продуктов, знакомство с современным технологическим оборудованием, умении использовать нестандартный подход, подготовка в соответствии со стандартами.

Отличительные особенности данной программы от предыдущей:

Отличительной особенностью программы является создание условий для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка для его самореализации через освоения основ кулинарного искусства и знаний и умений о здоровом питании.

1.5 Цель программы. сформировать и развивать творческие способности обучающихся через приобщение к культуре здорового питания.

– формирование эстетического вкуса обучающихся через приобщение к народным традициям многонациональной России, посредством вовлечения обучающегося в традиционную культуру национальной кухни.

– сформировать умение по приготовлению здоровой пищи;

Формирование системы знаний и умений в области кулинарии, необходимых для

профессиональной ориентации, как часть национальной культуры социальной адаптации обучающихся в обществе.

1.6 Основные задачи программы.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать компетентности в области кулинарии
- показать значение правильного питания для здоровья человека;
- воспитать личностные качества, способствующие успешной социальной адаптации;
- воспитать положительное отношение к добровольческой деятельности;
- воспитать трудолюбие и культуру безопасного труда;
- воспитать интерес к кулинарному искусству и оценить возможность овладения

дальнейшей перспективы.

Развивающие:

- развить у обучающихся способности к личностному самоопределению и творческой самореализации;
- развить коммуникативные навыки, организаторские способности;
- развить творческие способности;
- развить навыки исследовательской учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать у обучающихся знания и умения, практический опыт
- сформировать умение по приготовлению здоровой пищи, воспитать вкус к здоровой пище и критически относиться к различным диетам;
- сформировать интерес к истории и традициям русской и национальной кухни;
- сформировать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей обучающихся;
- сформировать эстетическое восприятие и творческое воображение;
- сформировать навыки исследовательской учебной деятельности;
- обучить основным способам организации социально-значимой деятельности.

1.7. Уровень освоения программы:

Год обучения	Модуль	уровень
1	Питание – залог здоровья.	стартовый
2	Традиции русской кухни. Рациональное	базовый

	питание Руси.	
--	----------------------	--

1.8. Планируемые результаты освоения программы:

Содержание программы направлено на воспитание компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации,

В процессе освоения программы у обучающихся формируются общие и специфические умения, способности к познавательной и предметной деятельности, умения, направленные на совершенствование (приготовление кулинарных блюд, оформление блюд, нарезка, отбивание и т. д.)

– По окончании прохождения 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- о истории кулинарии и истоках профессии;
- о правилах поведения с соблюдением норм санитарии и техники безопасности;
- о пищевой ценности и сохранении витаминов;
- о первичной обработке и нарезки овощей;
- о технологическом цикле по приготовлению кулинарных блюд, основные способы тепловой обработки продуктов;
- о пищевой ценности и сохранения витаминов в продуктах;
- о классификации овощей, салатов, закусок, супов, обработка продуктов для приготовления блюд.

Должны уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- использовать кухонные инструменты и приспособления;
- готовить первые и вторые блюда;
- нарезать фигурно овощи(карвинг);
- готовить салаты и закуски;
- готовить виды теста и изделия из него;
- готовить напитки;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину, праздничный; банкетный.

Личностные:

- сформированность устойчивого интереса к кулинарной деятельности;
- развитие позитивное отношение к кулинарии и жизненное самоопределение личности;
- сформированность социокультурные и коммуникативные компетентности в образовательной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- сформированность расширенные и углубленные знания обучающихся об искусстве приготовления пищи, истоках происхождения кулинарных традиций.

- развитие профессиональное самоопределение обучающихся и осознанному выбору будущей профессиональной деятельности;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развитие этнических чувств, проявление доброжелательности, отзывчивости и взаимопомощи.

Метапредметные:

- сформированность умения творчески подходить к приготовлению пищи, составлению меню, сервировке стола
- сформированность умения осмыслить технологию приготовления блюд, соблюдать правила техники безопасности при выполнении работ.
- сформированность умения владеть навыками самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- сформированность видения красоты в оформлении блюд;
- сформированность оценивания правильности приготовления блюд, сравнения их с эталонными образцами;
- сформированность управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные:

- уметь излагать факты истории развития кулинарии, характеризовать их роль и значение в жизни человека, связь с трудовой деятельностью;
- знать правила организации рабочего места
- знать название продуктов, используемых на занятиях, правила их хранения, санитарно-гигиенические требования при работе с ними;
- знать название инструментов, оборудование, приспособление необходимых на занятиях, правила техники безопасности работы с ними;
- определять способы и технологию приготовления блюд с соблюдением правил здорового питания, как средство укрепления здоровья человека;
- Владеть некоторыми технологическими приемами обработки продуктов;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

После изучения программы обучающиеся:

- имеют представление об основных инструментах, и необходимом оборудовании для приготовления пищи

- имеют представление о подборе инструмента, приспособлений с учётом требований технологии и материально-энергетических ресурсов.
- имеют представление об особенностях кулинарной обработки различных продуктов, технологического процесса и процесса труда;

Обучающиеся будут:

знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- о пищевой ценности и сохранения витаминов в продуктах;
- о технологическом цикле и основных способах тепловой обработки продуктов;
- правила поведения за столом;
- способы (фигурной) нарезки овощей;
- об эстетических требованиях к оформлению блюд, сервировки стола, элементов праздника за столом;
- технологию приготовления первых и вторых блюд;
- виды теста
- технологию приготовления изделий из теста;
- технологию приготовления сладких блюд;

уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- использовать кухонные инструменты и приспособления;
- готовить первые и вторые блюда;
- нарезать фигурно овощи (карвинг);
- готовить салаты и закуски;
- готовить виды теста и изделия из него;
- готовить напитки;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину, праздничный, банкетный.

Должны иметь представление:

- о профессии повара;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи;

– о современных тенденциях в сфере обслуживания на предприятиях общественного питания.

Личностными результатами освоение обучающимися содержание программы по кулинарии являются:

Умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам.

Метапредметные результаты:

- давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности;
- планировать собственную деятельность;
- видеть красоту в оформлении кулинарных блюд, выделять эстетические признаки»
- оценивать правильность приготовления блюд, сравнивать с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, быть сдержанным, рассудительным.

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

- излагать факты истории развития кулинарии, роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять технологию приготовления блюд с соблюдением правил здорового питания как средство укрепления здоровья человека;
- оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения.

Познавательные

- выделять информацию из текстов заданную в явной форме;
- проводить анализ собственной деятельности и определять или дополнять последовательность ее выполнения под руководством педагога;

- выделять признаки изучаемых объектов на основе сравнения;
- проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выбранным критериям.

Коммуникативные

- слушать собеседника, принимать его точку зрения;
- находить точки соприкосновения различных мнений;
- приводить аргументы «за» и «против» под руководством педагога при обсуждениях;
- проявлять инициативу в ситуации общения;
- осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (интересов) при выполнении задания, предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций.

По окончании прохождения 2 года обучения обучающие:

Должны знать

- о назначении вспомогательных и комбинированных способов тепловой обработки, о технологических правилах их применения;
- о пищевой ценности овощей, о сроках и условиях хранения овощей и полуфабрикатов из них
- о классификации холодных блюд и закусок, бутербродов, салатов, обработка продуктов для приготовления блюд;
- о пищевой ценности горячих напитков их приготовления, о сервировки стола к приему пищи, этикет;
- о расширенном ассортименте супов, технологии приготовления;
- о широком ассортименте блюд из каш, макаронных изделий, технология приготовления блюд;
- о пищевой ценности рыбы и мяса, первичной обработки рыбы и мяса, подготовка полуфабрикатов из рыбы и мяса, технология приготовления блюд из рыбы и мяса;
- о технологии приготовления различных видов теста и начинок;
- о назначении лечебного питания, характеристика диет, технология приготовления блюд диетического питания.

Должны уметь:

- определять качество и количество продуктов и выполнять технологические операции по обработки продуктов;
- рационально использовать знание о здоровой пище;
- готовить супы, каши, макаронные изделия, холодные блюда и закуски;

- приготовить сладкие блюда, компоты, кисели, десерты;
- использовать общие принципы рационального питания;
- организовать диетическое питание;
- сервировать стол к чаю, обеду, завтраку;
- уметь работать в группе, коллективе;
- предъявлять результаты творческих работы обучающихся в сфере быта, народных традиций, в искусстве приготовления вкусной и здоровой пищи.

Должны иметь представление:

- о профессии повара;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания на предприятиях общественного питания.

Личностными результатами освоение обучающимися содержание программы по кулинарии являются:

Умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам;
- находить точки соприкосновения различных мнений;
- приводить аргументы «за» и «против» под руководством педагога при обсуждениях;
- проявлять инициативу в ситуации общения;
- осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (интересов) при выполнении задания, предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций.

Метапредметные результаты

- давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности;
- планировать собственную деятельность;
- видеть красоту в оформлении кулинарных блюд, выделять эстетические признаки»
- оценивать правильность приготовления блюд, сравнивать с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, быть сдержанным, рассудительным.

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

- излагать факты истории развития кулинарии, роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять технологию приготовления блюд с соблюдением правил здорового питания как средство укрепления здоровья человека;
- оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения.

2.Учебный план

№	Наименование модуля, раздела	Количество часов							Форма и вид аттестации/ контроля
		всего	Теория	практика	1 год обучения		2 год обучения		
					1 пол	2 пол	1 пол	2 пол	
	Модуль 1 «Питание – залог здоровья»	68	26	42					
1	Введение. Санитария и гигиена. История возникновения поварского искусства	2	2	-	2				Входной контроль
2	Основы здорового питания	2	2	-	2				Текущий контроль
3	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	6	2	4	6				Текущий контроль
4	Тепловая обработка продуктов – способ сохранения питательных веществ	2	2	-	2				Текущий контроль
5	Основы рационального питания, правильный	4	2	2	4				Текущий контроль

	подбор продуктов во возрастной группе, составление меню								
6	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	8	2	6	8				Текущий контроль
7	Фигурная нарезка овощей	4	2	2	4				
8	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	4	2	2					Текущий контроль
9	Супы – главная составляющая часть обеда	6	2	4					Текущий контроль
10	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	6	2	4					Текущий контроль
11	Часть рациона здорового питания - яйцо	2	-	2					Текущий контроль
12	Источник кальция – творог	2	-	2					Текущий контроль
13	«Хлеб – всему голова»(блюда из черствого хлеба)	4	2	2		4			Текущий контроль
14	Блины, оладьи, блинчики	4	2	2		2			
15	Промежуточная аттестация	2	-	2		2			практическое задание
16	Напитки – живительная сила	2	-	2		2			
17	Русские национальные блюда	4	2	2		4			Текущий контроль
18	Песочное печенье, ассортимент	2		2		2			
19	Тесто. Бабушкины пироги	2				2			Текущий контроль
	Модуль 2 «Традиции русской кухни. Рациональное питание Руси»	68	28	40			36	32	
1	Введение. Основы санитарии и гигиены и ТБ. История – обрядовых праздников (календарь)	2	2	-			2		Входной контроль
2	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	4	2	2			4		Текущий контроль
3	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	6	2	4			6		Текущий контроль
4	Супы – как много вас	4	2	2			4		Текущий контроль
5	Каша – сила наша	4	2	2			4		Текущий контроль

6	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	4	2	2			4		Текущий контроль
7	Рыба – за здоровье	4	2	2			4		Текущий контроль
8	Мясо – источник белка	6	2	4			4		Текущий контроль
9	Обряды и традиционные блюда весны	6	2	4				4	Текущий контроль
10	Десерты на именины. Промежуточная аттестация	2	-	2				2	Текущий контроль
11	Лечимся едой - диета	2		2				2	Текущий контроль
12	Детское питание. Традиционные блюда детства	4	2	2				4	Текущий контроль
13	Обряды и традиционные блюда летних праздников	2	-	2				2	Текущий контроль
14	Правило этикета, обрядовые правила праздников	4	2	2				4	Текущий контроль
15	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	6	2	4				6	Текущий контроль
16	Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	4	2	2				4	Текущий контроль
17	Русские национальные блюда	2		2				2	Итоговая аттестация
	Итого	136	52	84			36	32	

3. Содержание программы

Содержание программы ориентировано на воспитание, формирование, приобретение и активное использование опыта, знаний в области кулинарии. Умению планировать свою деятельность, результат труда. Применять навыки, знания и информацию в любой области кулинарии.

Программа построена так, чтобы обучающиеся имели представление о разнообразии пищи, приготовление пищи, о культуре питания, оформлении блюд, смогли проявлять элементы творчества, в ходе украшения блюд. Расширять знания, навыки и умений, способствует подготовке обучающихся к самостоятельной жизнедеятельности.

Программа рассчитана на 2 года обучения 136 час, обучающихся 10 – 15 лет и направлена на допрофессиональную подготовку по профессиям общественного питания.

Программа первого года обучения имеет 1 (один) модуль 68 часов, который соответствует ознакомительному (стартовый) уровню сложности по содержанию и материалам программы.

Модуль 1 «Питание – залог здоровья»: знакомство с историей кулинарии, основными понятиями о пищевых веществах продуктов, правильным выбором продуктов, способствует формированию здорового образа жизни.

Программа второго года обучения 2 (модуль) 68 часов, который соответствует базовому уровню сложности по содержанию и материалом программы

Модуль 2 «Традиции русской кухни. Рациональное питание Руси»: русская кухня – это одно из самых богатых и разнообразных кулинарных наследий. Сочетание уникальных традиций, обрядов, разнообразных ингредиентов и культурных влияний создали кулинарный опыт, который продолжает радовать гурманов мира.

Для обучающихся, имеющих знания, приобретения навыков и умений приготовления основных блюд русской кухни, предпочтение отводится на занятиях практической работе.

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

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Технология определения учебных результатов.

Работа обучающихся оценивается на основе проявленных знаний, умений, навыков, способности их практического применения в различных ситуациях.

Результат освоения программы оценивается достигнутым образовательным уровнем: высокий, средний, низкий. (предметных, метапредметных, личностных), определяемых совокупностью результатов различных форм контроля.

Для эффективной реализации дополнительной общеразвивающей программы «ПРОкухня» исходя из индивидуального подхода освоения знаний, умений, компетенций обучающихся, предусмотрены практические задания стартового, базового и продвинутого уровней и позволяет обеспечить возможность занятий по программе всем обучающимся независимо от способностей и уровня общего развития.

4.2. Используются формы контроля:

- входной;
- текущий;
- промежуточный;
- итоговый.

4.3. Формы контроля отражают:

- уровень теоретических знаний (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, развитость практических навыков работы со специальной литературой)
- уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков с технологическим требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности и др.);
- уровень развития и воспитанности (культура организации практической деятельности, культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания, аккуратность и ответственность при работе);
- уровень основных знаний и умений, практических навыков по изучаемому виду деятельности, универсальные учебные действия, перечень важнейших личностных свойств.

4.1. Формы входного контроля.

В качестве входной диагностики обучающихся, начинающих освоение общеразвивающей программы, предусмотрена процедура оценки готовности к обучению, которая может включать собеседование, практическое задание, теоретический опрос, тесты.

4.2. Формы текущего контроля.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества знаний и умений, навыков, метапредметных и личностных достижений обучающихся на основе применения различных методик диагностики: опроса, наблюдения, анализа, тестирования, практической работы, защиты проекта, творческого отчета и других.

Для выполнения тестирования, практической работы, используются предложенные задания. Уровень исполнения выбирается обучающийся самостоятельно.

Результаты текущего контроля позволяют отслеживать активность обучающегося и качество усвоения учебного материала.

4.3. Формы промежуточной аттестации.

При проведении промежуточного контроля оценивается результативность освоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы «PROкухня» по итогам изучения теоретической части учебного материала.

Успешность продвижения обучающихся в области кулинарии, оценка теоретической и практической подготовки оценивается по итогам полугодия.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

Уровень освоения программы	1 полугодие	2 полугодие
Стартовый	15 учебная неделя	
Базовый	Промежуточная аттестация №1 и 15 учебная неделя 17.12.2025	

Для проведения промежуточной аттестации используются многоуровневые задания.

Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Возможно использование таких форм диагностики результативности обучения как, тестирование, практическая работа, творческая работа.

Выполнение заданий индивидуально при проведении промежуточной аттестации в форме зачета, практической или творческой работы.

Выполнение заданий групповое или индивидуальное при проведении промежуточной аттестации в форме творческой работы или проектной работы.

4.4. Формы итоговой аттестации.

При проведении итоговой аттестации осуществляется оценка качества усвоения обучающимися содержания программы «PROкухня» по завершении всего образовательного курса (творческая работа, проектная работа, практическая работа)

Срок проведения итоговой аттестации:

Уровень освоения программы	1 полугодие	2 полугодие
Базовый	-	Итоговая аттестация 34 неделя 20.05.2026

Для проведения итоговой аттестации используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно. Выполнение заданий индивидуально.

Возможно использование таких форм диагностики результативности обучения, как зачет, практическая работа, творческая работа, проектная работа.

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:

- во время проведения на тематических мероприятиях;
- после приготовления кулинарных блюд - обсуждение и дегустация блюд;
- выступление с презентацией.

Результатом овладения практическими навыками являются готовые блюда, которые приготавливаются и дегустируются почти на каждом занятии. Кроме того, проводятся конкурсы:

- конкурс украшения холодных блюд, салатов,
- праздники - конкурсы «Масленица», «Пасха» и другие.

5. Критерии оценки образовательных результатов:

Для определения образовательных результатов используются трехуровневая система: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Оценка всех форм контроля осуществляется по бальной системе. Количество баллов для заданий устанавливается педагогом в зависимости от предъявляемых требований. Для определения образовательного результата баллы соотносятся с процентными нормами.

Образовательные результаты	Высокий уровень освоения	Средний уровень освоения	Низкий уровень освоения
Личностные	80-100%	45-79%	менее 45%
Метапредметные	80-100%	45-79%	менее 45%
Предметные	80-100%	45-79%	менее 45%
Итоговый результат	80-100%	45-79%	менее 45%

Итоговый результат соответствует среднему показателю образовательных результатов в совокупности, как среднеарифметическое.

6. Оценочные материалы

№	Оценочные материалы	Приложение
1	Результат освоения обучающимися образовательной программы	1
2	Лист контроля обучающегося входной диагностики для освоения базового уровня.	2
3	Примерные материалы для проведения промежуточной аттестации	3
4	Примерные материалы для проведения итоговой аттестации	4

6.1. Определение предметных результатов

Критерии оценивания предметных результатов включает в себя определение образовательного уровня, который учитывает результат выполнения работ

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Работает правильно, соблюдая технику безопасности	0-2
2	Работает самостоятельно, использует технологичные приемы приготовления блюда	0-2

3	Выполняет практическое задание с элементами творчества, по технологическим схемам и картам	0-2
4	Оформление кулинарного блюда с элементами творчества	0-2
Максимальное количество баллов		8

6.2. Определение образовательного уровня предметных результатов:

Образовательный уровень	%	Баллы
Высокий (ВУ)	100	8
Средний (СУ)	45-79	7-4
Низкий (НУ)	менее 45	менее 4

6.3. Определение метапредметных результатов

Критерии оценивания метапредметных результатов включает в себя определение образовательного уровня, который основан на наблюдение и анализе результатов выполнения заданий.

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Умение выполнять заданную работу, требующую составления плана действия для достижения результата	0-3
2	Прогнозировать, анализировать, оценивать технологию приготовления блюд	0-3
3	Проявление навыков при приготовлении кулинарных блюд	0-3
4	Сравнивать способы действия самоконтроля, самооценки при приготовлении кулинарных блюд	0-3
Максимальное количество баллов 12		

Определение образовательного уровня метапредметных результатов:

Образовательный уровень	%	Баллы
Высокий (ВУ)	80 - 100	9-12
Средний (СУ)	45 - 79	5-8
Низкий (НУ)	менее 45	менее 5

6.4. Определение личностных результатов:

Критерии оценивания личностных результатов включает в себя определения образовательного уровня, который основан на наблюдения

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Соблюдение техники безопасности, санитарии и гигиены.	0-3
2	Проявление навыков, самоорганизации и самоконтроля, самообразования	0-3
3	Способность к сотрудничеству	0-3
Максимальное количество баллов:9		

Определение образовательного уровня личностных результатов

Образовательный уровень	%	Баллы
Высокий (ВУ)	80-100	7 - 9
Средний (СУ)	45 - 79	4 - 6
Низкий (НУ)	менее 45	менее 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год обучения	Учебных недель			Объем учебны х часов			Аттестация		Режим работы	Начало занятий	Окончание занятий	Зимние каникулы	Летние каникулы
	Всего	1 полугодие	2 полугодие	всего	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие					
2	34	16	18	68	32	36	17.12.2025	20.05.2026	2 академ. часа	10.09.2025	20.05.2026	31.12.2025 — 08.01.2026	-

Режим организации занятий дополнительной общеразвивающей программы «ПРОкухня» определяется календарным учебным графиком:

Условные обозначения:

ПА - промежуточная аттестация;

ИА – итоговая аттестация

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
Модуль «Питание - залог здоровья»								
1.				Учебное занятие	1	Введение. Основы санитарии и гигиены.	Кабинет №3	Входной
2.				Учебное занятие	1	История возникновения поварского искусства	Кабинет №3	
3.				Учебное занятие	1	Основы здорового образа жизни	Кабинет №3	
4.				Учебное занятие	1	Основы здорового образа жизни	Кабинет №3	Текущий
5.				Учебное занятие	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет №3	
6.				Учебное занятие	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет №3	Текущий
7.				Учебное занятие	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет №3	
8.				Учебное занятие	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет №3	
9.				Учебное занятие	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет №3	
10.				Учебное занятие	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет №3	
11.				Учебное занятие	1	Тепловая обработка продуктов – способ сохранения питательных веществ.	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
12.				Учебное занятие	1	Тепловая обработка продуктов – способ сохранения питательных веществ	Кабинет №3	
13.				Учебное занятие	1	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет №3	
14.				Учебное занятие	1	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет №3	Текущий
15.				Учебное занятие	1	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет №3	
16.				Учебное занятие	1	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет №3	
17.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
18.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	Текущий
19.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
20.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
21.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
22.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
23.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
24.				Учебное занятие	1	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет №3	
25.				Учебное занятие	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет №3	
26.				Учебное занятие	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
27.				Учебное занятие	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет №3	
28.				Учебное занятие	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет №3	Текущий
29.				Учебное занятие	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет №3	Промежуточный
30.				Учебное занятие	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет №3	Промежуточный
31.				Учебное занятие	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет №3	
32.				Учебное занятие	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет №3	
33.				Учебное занятие	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет №3	
34.				Учебное занятие	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет №3	
35.				Учебное занятие	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет №3	
36.				Учебное занятие	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет №3	
37.				Учебное занятие	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет №3	
38.				Учебное занятие	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет №3	
39.				Учебное занятие	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет №3	
40.				Учебное занятие	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет №3	
41.				Учебное занятие	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет №3	
42.				Учебное занятие	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет №3	Текущий
43.				Учебное занятие	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
44.				Учебное занятие	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет №3	
45.				Учебное занятие	1	Часть рациона здорового питания – яйцо	Кабинет №3	
46.				Учебное занятие	1	Часть рациона здорового питания – яйцо	Кабинет №3	
47.				Учебное занятие	1	Источник кальция - творог	Кабинет №3	
48.				Учебное занятие	1	Источник кальция - творог	Кабинет №3	
49.				Учебное занятие	1	«Хлеб – всему голова» (блюда из черствого хлеба)	Кабинет №3	
50.				Учебное занятие	1	«Хлеб – всему голова» (блюда из черствого хлеба)	Кабинет №3	
51.				Учебное занятие	1	«Хлеб – всему голова» (блюда из черствого хлеба)	Кабинет №3	
52.				Учебное занятие	1	«Хлеб – всему голова» (блюда из черствого хлеба)	Кабинет №3	
53.				Учебное занятие	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет №3	
54.				Учебное занятие	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет №3	
55.				Учебное занятие	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет №3	
56.				Учебное занятие	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет №3	
57.				Учебное занятие	1	Промежуточная аттестация	Кабинет №3	
58.				Учебное занятие	1	Промежуточная аттестация	Кабинет №3	Текущий
59.				Учебное занятие	1	Напитки – живительная сила	Кабинет №3	
60.				Учебное занятие	1	Напитки – живительная сила	Кабинет №3	
61.				Учебное занятие	1	Русские национальные блюда	Кабинет №3	
62.				Учебное занятие	1	Русские национальные блюда	Кабинет №3	
63.				Учебное занятие	1	Русские национальные блюда	Кабинет №3	
64.				Учебное занятие	1	Русские национальные блюда	Кабинет №3	
65.				Учебное занятие	1	Песочное печенье, ассортимент и приготовление	Кабинет №3	
66.				Учебное занятие	1	Песочное печенье, ассортимент и приготовление	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
67.				Учебное занятие	1	Тесто. Бабушкины пироги	Кабинет №3	
68.				Учебное занятие	1	Тесто. Бабушкины пироги	Каб. «Домоводство»	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
Модуль «Традиции русской кухни. Рациональное питание Руси»								
1.				Учебное занятие	1	Введение. Основы санитарии и гигиены. ТБ	Кабинет №3	Входной
2.				Учебное занятие	1	История - обрядовых праздников (календарь)	Кабинет №3	
3.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	
4.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	Текущий
5.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	
6.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	Текущий
7.				Учебное занятие	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
8.				Учебное занятие	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
9.				Учебное занятие	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
10.				Учебное занятие	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
11.				Учебное занятие	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
12.				Учебное занятие	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
13.				Учебное занятие	1	Супы – как много вас	Кабинет №3	
14.				Учебное занятие	1	Супы – как много вас	Кабинет №3	
15.				Учебное занятие	1	Супы – как много вас	Кабинет №3	
16.				Учебное занятие	1	Супы – как много вас	Кабинет №3	
17.				Учебное занятие	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
18.				Учебное занятие	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
19.				Учебное занятие	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
20.				Учебное занятие	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
21.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	
22.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	
23.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	
24.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	
25.				Учебное занятие	1	Рыба – на здоровье	Кабинет №3	
26.				Учебное занятие	1	Рыба – на здоровье	Кабинет №3	
27.				Учебное занятие	1	Рыба – на здоровье	Кабинет №3	
28.				Учебное занятие	1	Рыба – на здоровье	Кабинет №3	
29.				Учебное занятие	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	
30.				Учебное занятие	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	
31.				Учебное занятие	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	
32.				Учебное занятие	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	
33.				Учебное занятие	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3 Кабинет №3	
34.				Учебное занятие	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
35.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
36.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
37.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
38.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
39.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
40.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
41.				Учебное занятие	1	Десерты на именины. Промежуточная аттестация	Кабинет №3	
42.				Учебное занятие	1	Десерты на именины. Промежуточная аттестация	Кабинет №3	Текущий
43.				Учебное занятие	1	Лечимся едой – диета	Кабинет №3	
44.				Учебное занятие	1	Лечимся едой - диета	Кабинет №3	
45.				Учебное занятие	1	Лечимся едой – диета	Кабинет №3 Кабинет №3	
46.				Учебное занятие	1	Лечимся едой – диета	Кабинет №3	
47.				Учебное занятие	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	
48.				Учебное занятие	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	
49.				Учебное занятие	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	
50.				Учебное занятие	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	
51.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда летних праздников	Кабинет №3	
52.				Учебное занятие	1	Обряды и традиционные блюда летних праздников	Кабинет №3	
53.				Учебное занятие	1	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	
54.				Учебное занятие	1	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	
55.				Учебное занятие	1	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды контроля
56.				Учебное занятие	1	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	
57.				Учебное занятие	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
58.				Учебное занятие	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	Текущий
59.				Учебное занятие	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	Промежуточный
60.				Учебное занятие	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
61.				Учебное занятие	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
62.				Учебное занятие		Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
63.				Учебное занятие		Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
64.				Учебное занятие		Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
65.				Учебное занятие		Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
66.				Учебное занятие		Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
67.				Учебное занятие		Русские национальные блюда	Кабинет №3	
68.				Учебное занятие		Русские национальные блюда	Кабинет №3	

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-15 лет.

7.2. Категория обучающихся.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программы «PROкухня» принимаются все желающие, достигшие установленного возраста.

7.3. Условия формирования групп: разновозрастные.

Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности и составляет 12 человек.

К освоению стартового уровня - первого модуля «Питание – залог здоровья» допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

К освоению базового уровня - второго модуля «Традиции русской кухни, рациональное питание» допускаются обучающиеся, закончившие первый модуль «Питание – залог здоровья».

Каждый участник программы «PROкухня» имеет право на обучение, 1 год первого модуля «Питание – залог здоровья» или начиная со второго модуля «Традиции русской кухни, рациональное питание», а также могут обучаться оба модуля программы «PROкухня»

Срок реализации программы.

Трудоемкость обучения по программе составляет 136 часов. Общий срок обучения 2 года (68 недель).

1-й год обучения (68 учебных часов) реализация модуля «Питание – залог здоровья».

2-й год обучения (68 учебных часов) реализация модуля «Традиции русской кухни, рациональное питание».

Программа может считаться оконченной, если пройдено обучение по одному из модулей в полном объеме.

7.4. Форма обучения: очная.

7.5. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуально-групповая, фронтальная.

7.6. Форма проведения занятий:

–аудиторные (учебные занятия, лекции, практические занятия, творческие работы, проектные работы, конкурсы, викторины, образовательные проекты, образовательные акции);

–внеаудиторные (экскурсии, конкурсы, социальные проекты, образовательные проекты, образовательные акции, семинары, конференции) в рамках образовательной деятельности и воспитательной работы, повышения заинтересованности обучающихся и мотивации к познавательной деятельности.

7.7. Режим занятий.

Занятия проводятся по 2 академических часа в день. Всего 2 академических часа в неделю. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перемена 10 минут.

7.8. Материально-техническое обеспечение.

Кабинет:

- рабочие места для обучающихся;
- рабочее место для педагога;
- локальная компьютерная сеть;
- проектор;
- экран;
- звуковые колонки;
- доска маркерная.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows;
- офисный пакет приложений Microsoft Office;
- браузер (Mozilla Firefox, Интернет Explorer или др.);

7.9. Методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс:

- информационно-справочный материал;
- сборники рецептур;
- сборник заданий;
- сборник технологических карт;
- мультимедийные материалы;
- видеоматериалы;
- ссылки на познавательные и информационные материалы, комментарии и задания в группе социальной сети ВКонтакте

7.10. Информационно-коммуникационные технологии:

- группа в контакте

- электронная почта;
- прочие Интернет–сервисы;
- рекомендуемая литература и Интернет – источники.

7.11. Педагогические технологии:

Для успешной реализации программы применяются педагогические технологии:

- традиционная (репродуктивная) технология обучения (реализация схемы: изучение нового - закрепление – определение уровня усвоения на репродуктивном уровне);
- личностно-ориентированное обучение (выполнение заданий с учетом подготовки обучающегося);
- проблемное обучение (постановка проблемы, анализ, предположения по решению поставленной проблемы);
- технологии развивающего обучения (разноуровневость заданий, обучение в сотрудничестве, самообучение);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

7.12. Структурное подразделение, реализующее программу:

Центр профориентационной работы МАУДО «МУК».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов:

1. Аннабель Кармен. «Озорные поварята». Санкт – Петербург Амфора. 2014.
2. Блюда для детей, Москва ЭКСМО 2012.
3. Владимиров В.В. «Что ели на завтрак первобытные люди» история для детей, Москва. 2016
4. Ермакова В.И. Основы кулинарии, Москва «Просвещение» 2000.
5. Как красиво накрыть стол. Москва «АСТ – ПРЕСС». 1999.
6. Макдональд Ф. «Все обо всем. Еда», М, ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель.», 2002.
7. Похлебкин В.В. «Тайны хорошей кухни», М.:Экономика, 1987.
8. Похлебкин В.В. « Моя кухня», М.: ЗАО Центрполиграф, 2009.
9. Повар и поваренок «Оригинальные украшения для закусок», Москва 2011. 10. Серия Лакомка», «Вегетарианская кухня», Русская кухня», «Рыбные блюда», « Мясные блюда».
10. Украшения блюд. Фантазии из овощей и фруктов. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2005.

Для обучающихся:

1. Золотое правила кулинарии – М.: ЭКСМО, 2008.
2. Лихачева Л. «Уроки этикета».
3. Праздничный стол по-русски, Москва ОЛИА МЕДИА ГРУПП., 2014.
4. Русская кухня. 1000 любимых рецептов. М.: ЭСТ – ПРЕСС КНИГА.
5. Серия «Кушайте на здоровье» Лучшие блюда крестьянской кухни. Санкт – Петербург, Москва, Харьков, Минск, 2000.
6. Фантазии из овощей и фруктов, - М.: Изд. «Никола – Пресс», 2008.



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Межшкольный учебный комбинат»

Центр профориентационной работы

РАССМОТРЕНО

на Методическом совете

Протокол №1 от 29.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАУДО «МУК»

от 29 августа 2025 г. №205

Рабочая программа модуля

«Питание – залог здоровья»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15лет

Среднякова Е.И., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА МОДУЛЯ

«Питание – залог здоровья»

Обучающиеся приобретают навыки оформлению 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. Общие сведения о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания, специальная одежда. Содержание в чистоте кухни, инвентаря, посуды. Изучают историю возникновения кулинарного искусства русской кухни, национальные кухни мира. Получают знание о рациональном питании человека и технологией кулинарной обработки продуктов.

Программой предусмотрено практическое обучение, овладение навыками приготовления различных блюд под руководством педагога.

Цель: формирование у обучающихся правильного представления о питании человека.

Задачи:

- формировать знания и навыки приготовления кулинарных изделий, практических умений в декоративно – художественном оформлении блюд;
- расширить кругозор при изучении области родственных профессий повара, кондитера, ориентации обучающихся в будущем выборе профессии;
- использовать полученные знания в жизни.

Основные задачи программы:

Воспитательные:

- сформировать навыки межличностных отношений со сверстниками и педагогом;
- воспитывать культуру безопасного труда;
- воспитывать интерес к приготовлению кулинарных блюд и в области декоративно – художественного оформления кулинарных блюд;
- показать значения правильного питания для здоровья человека.

Развивающие:

- развивать навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки%;
- развивать коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе;
- развивать понимание национальных особенностей русской культуры в кулинарии, обогащение современных представлений о своеобразии русских традиций.

Обучающие:

- совершенствование практических навыков по приготовлению кулинарных блюд, хранению продуктов;
- представление о традиционных национальных блюдах;
- сформировать умения выбора решения по приготовлению кулинарных блюд;
- формировать знание о обычаях, традициях, об обрядовой кухне.

2. Учебно-тематическое планирование

Программа «PROкухня»

Модуль: «Питание – залог здоровья»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Основы санитарии и гигиены. История возникновения поварского искусства.	2	2		Входной контроль
2	Основы здорового образа жизни.	2	2		Опрос
3	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	6	2	4	Опрос. Практическое задание
4	Тепловая обработка продуктов – способ сохранения питательных веществ	2	2		опрос
5	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	4	2	2	Опрос. Практическое задание
6	Овощи – химический состав и механическая обработка овощей	8	2	6	Опрос. Практическое задание
7	Фигурная нарезка овощей	4	2	2	Опрос. Практическое задание
8	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	4	2	2	Опрос. Практическое задание
9	Супы – главная составляющая часть обеда	6	2	4	Опрос. Практическое задание
10	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	6	2	4	Устный опрос Практическое задание
11	Часть рациона здорового питания - яйцо	2		2	Карточки-задание
12	Источник кальция - творог	2		2	Опрос. Практическое задание
13	«Хлеб – всему голова» (блюда из черствого хлеба)	4	2	2	Опрос. Практическое задание

14	Блины, оладьи, блинчики	4	2	2	Устный опрос, практическое задание
15	Промежуточная аттестация	2		2	Практическое задание. Промежуточная аттестация
16	Напитки - живительная сила	2		2	Практическое задание
17	Русские национальные блюда	4	2	2	Практическое задание, тестирование
18	Песочное печенье, ассортимент и приготовление.	2		2	Практическое задание
19	Тесто. Бабушкины пироги	2		2	Промежуточна я аттестация
ИТОГО		68	26	42	

3. Содержание программы (68 часов)

Тема 1 (2 час) Введение. Основы санитарии и гигиены. История возникновения поварского искусства

Теория:

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарные и гигиенические нормы техники безопасности. Уход за кухонной посудой и столовой посудой, с современной бытовой техникой, для приготовления пищи в домашних условиях. Получают основные сведения о питательной ценности пищевых продуктов, их кулинарном назначении, технологии приготовления блюд.

Кулинария – искусство приготовления пищи. Мировая кулинария за свою историю создала сотни тысяч блюд. Путь кулинарии от примитивного приготовления пищи в древнейшие времена до искусного в наши дни. Богатство русской кухни. Первая русская книга по кулинарии.

Практика:

Практическое, тематическое занятие. Искусство гостеприимства.

Оказание первой помощи при порезах, ожогах.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 2 (2 часа). Основы здорового образа жизни.

Теория:

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Рациональное питание. Обмен веществ и энергия. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню. Значение пищевых веществ (белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и др.) для организма человека, их содержание в продуктах.

Практика: Определить суточную норму потребления белка у обучающихся возраста 10 – 15 лет.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 3 (6 часов) Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры

Теория:

Витамины и микроэлементы, их значение, классификация, содержание в продуктах питания. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания связанные с недостатком минеральных веществ и витаминов.

Практика: распределение овощей по группам содержания витаминов.

Приготовление овощного салата «Весна», блюд из вареных овощей (винегрет).

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 4 (2 часа) Тепловая обработка продуктов, способ сохранения питательных веществ

Теория:

Основные понятия: технологический цикл, технология приготовления, основные виды тепловой обработки продуктов: варка и жаренье. Назначение первичной и тепловой обработки продуктов.

Практика: пассерование овощей и муки (лук, морковь).

Тестирование, карточки задания

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 5 (4 часа) Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню.

Теория.

Пищевой рацион, режим питания, правильное питание. Какие продукты необходимо использовать для приготовления блюд, определения качества продуктов, подбор блюд, составление меню согласно возрастным особенностям.

Практика: контрольно-проверочный материал.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 6 (8 часов) Овощи- химический состав и механическая обработка овощей.

Теория

Инструктаж по технике безопасности и правила санитарии. Знать о содержании в овощах полезных веществ (углеводы, минеральные вещества, витамины). Способы обработки овощей с сохранением питательных веществ и витаминов. Нарезка овощей, ее значение, способы нарезки и их характеристика. Формы нарезки (простая и сложная). Кулинарное назначение и использование различных форм нарезки при приготовлении блюд.

Практика:

Нарезка клубнеплодов, корнеплодов, капустных, листовых, томатных.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 7 (4 часа) Фигурная нарезка овощей

Теория

Декор из овощей и фруктов. Мастер-класс направлен на демонстрацию новых методов и технологий по обработке овощей. Сервировке и украшение кулинарных блюд.

Практика: отработка приемов нарезки овощей фигурно (цветы из огурца).

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с

использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 8 (4 часа) Правильное сочетание продуктов для первых блюд.

Теория

Какие продукты необходимо использовать для приготовления блюд, их классификацию, как сочетаются продукты между собой и по химическому составу, качество продуктов. Что такое раздельное питание?

Практика: Нарезка продуктов и овощей для набора солянки.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 9 (6 часов) Супы – главная составляющая часть обеда.

Теория

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, щи и правила приготовления капусты и свеклы. Технология приготовления супов картофельных с бобовыми. Крупами и макаронными изделиями. Требование к качеству приготовления супов.

Практика: Приготовление щей, борщей, бульонов, различных супов.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 10 (6 часов). Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий.

Теория: Основные понятия о крупах и макаронных изделиях. Классификация и ассортимент круп. Макароны и изделия их ассортимент. Первичная обработка макаронных изделий, способы их варки: сливной и не сливной. Приготовление блюд из макаронных изделий. Требования к качеству готовых блюд, их подача.

Практика: приготовление отварных изделий, лапшевника, макаронника.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 11 (2 часа). Часть рациона здорового питания – яйцо

Теория.

Основные понятия: категория яиц, овоскоп. Значение и необходимость яиц в питании человека. Использование яиц в кулинарии, приготовление блюд из яиц вареных, жареных и запеченных. Требования к качеству блюд из яиц.

Практика: Приготовление яичницы – глазуньи.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 12 (2 часа). Источник кальция - творог

Теория Основные понятия о твороге. Значение творожных блюд в питании человека. Ассортимент выпускаемого творога, первичная обработка творога. Технология приготовления различных блюд из творога (холодные и горячие, кондитерских блюдах), подача к столу. Требования к качеству блюд из творога.

Практика: приготовление сырников, запеканок, вареников.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к

высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 13 (4 часа). «Хлеб – всему голова (блюда из черствого хлеба).

Теория: Элементы экономного ведения хозяйства, бережное отношение к черствому хлебу. Технология приготовления блюд (гренки жареные к чаю, яичница с гренками). Приготовление сухарей панировочных, гренки к бульону) т.д.

Практика: приготовление гренков.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 14 (4 часа) Блины, оладьи, блинчики.

Теория: Способы приготовления теста для блинов, оладий, блинчиков. Блины на опаре, скороспелые. Технология приготовления блинов. Оборудование и посуда, инвентарь для замеса теста. Выпечка блинов.

Практика: приготовления блинов и оладий.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 15 (2 часа). Промежуточная аттестация.

Тема 16 (2 часа) Напитки – живительная сила.

Теория: Основные понятия о напитках. Классификация холодных напитков. пищевая ценность, технология приготовления компотов, киселей, напитков. Правила заваривания крахмала. Подача к столу. Требование к качеству.

Практика: Приготовления и подача компотов, киселей, морса.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему

образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 17 (4 часа). Русские национальные блюда.

Теория: Русская кухня – это одно из самых богатых и разнообразных кулинарных наследий мира. Сочетание уникальных традиций, разнообразных ингредиентов и культурных влияний. История русской кухни, ее традиции и особенности. Русская кухня отличается богатством и разнообразием блюд – это сезонность продуктов, супы и борщи, использование молочных продуктов, многокомпонентные блюда, консервирование и квашение.

Практика: Приготовление вареников с картофелем

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема:18 (2 час) Песочное печенье, ассортимент и приготовление.

Теория:

Основные понятия, качество готового изделия – рассыпчатое-песочное, продукты, входящие в состав теста и их соотношение. Технология приготовления, приемы оформления. Характеристика качества готовых изделий из песочного теста.

Практика: приготовление песочного печенья.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 19 (2 часа) Тесто. Бабушкины пироги.

Теория:

Основное понятие о дрожжах (о грибах, бактериях. Пористость. Набухания белков. Опарное и безопарное тесто. Технология приготовления, правила подготовки изделий к выпечке и процессы, происходящие при выпечке.

Практика: приготовление пирожков с различными начинками.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

«Питание – залог здоровья»

Личностные:

- сформированность устойчивый интерес к кулинарной деятельности;
- развитие позитивного отношения к кулинарии и жизненное самоопределение личности;
- сформированность социокультурных и коммуникативных компетентностей в образовательной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- сформированность расширенных и углубленных знаний обучающихся об искусстве приготовления пищи, истоках происхождения кулинарных традиций.
- развитие профессионального самоопределения обучающихся и осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Метапредметные:

- уметь творчески подходить к приготовлению пищи, составлению меню, сервировке стола
- уметь осмыслить технологию приготовления блюд, соблюдать правила техники безопасности при выполнении работ.
- владеть навыками самоконтроля, самооценки;
- уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- видеть красоту в оформлении блюд, обосновывать эстетические признаки;
- оценивать правильность приготовления блюд, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные:

- уметь излагать факты истории развития кулинарии, характеризовать их роль и значение в

жизни человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять технологию приготовления блюд с соблюдением правил здорового питания, как средство укрепления здоровья человека;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий.

Знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- о пищевой ценности и сохранения витаминов в продуктах;
- о технологическом цикле и основных способах тепловой обработки продуктов;
- правила поведения за столом;
- способы (фигурной) нарезки овощей;
- об эстетических требованиях к оформлению блюд, сервировки стола, элементов праздника за столом;
- технологию приготовления первых и вторых блюд;
- виды теста
- технологию приготовления изделий из теста;
- технологию приготовления сладких блюд;

Уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- использовать кухонные инструменты и приспособления;
- готовить первые и вторые блюда;
- нарезать фигурно овощи (карвинг);
- готовить салаты и закуски;
- готовить виды теста и изделия из него;
- готовить напитки;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину, праздничный, банкетный.

6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МОДУЛЯ «Питание – залог здоровья»

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год обучения	Учебных недель			Объем учебных часов			Аттестация*		Режим работы	Начало занятий	Окончание занятий	Зимние каникулы	Летние каникулы
	Всего	1 полугодие	2 полугодие	Всего	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие					

Группа Модуль «Питание – залог здоровья»

Педагог: Среднякова Евгения Ивановна

п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь понедельник		16-00 – 16-45	Учебное занятие	1	Введение. Основы санитарии и гигиены. История возникновения поварского искусства	Кабинет № 3	Входной контроль
2	сентябрь		16-55 – 17-40	Учебное занятие	1	Водное занятие. Основы санитарии и гигиены. История возникновения поварского искусства	Кабинет № 3	Входной контроль
3	сентябрь		16- 00 - 16-45	Учебное задание	1	Основы здорового образа жизни	Кабинет № 3	
4	сентябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Основы здорового образа жизни	Кабинет № 3	Текущий контроль (устный опрос)
5	сентябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет № 3	
6	сентябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет № 3	Текущий контроль
7	сентябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет № 3	
8	сентябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет № 3	
9	октябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет № 3	
10	октябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Кабинет № 3	
11	октябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Тепловая обработка продуктов, способ сохранения питательных веществ	Кабинет № 3	Текущий контроль
12	октябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Тепловая обработка продуктов, способ сохранения питательных веществ	Кабинет № 3	

13	октябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Основы рационального питания. Правильный выбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет № 3	
14	октябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Основы рационального питания. Правильный выбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет № 3	
15	октябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Основы рационального питания. Правильный выбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет № 3	Текущий контроль
16	октябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Основы рационального питания. Правильный выбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Кабинет № 3	
17	ноябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	Текущий контроль
18	ноябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	
19	ноябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	
20	ноябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	
21	ноябрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	
22	ноябрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	
23	декабрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	Текущий контроль
24	декабрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Овощи - химический состав и механическая обработка овощей	Кабинет № 3	
25	декабрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет № 3	
26	декабрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет № 3	
27	декабрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет № 3	
28	декабрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Фигурная нарезка овощей	Кабинет № 3	

29	декабрь		16-00 – 16-45	Практическое задание	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет № 3	Промежуточная аттестация
30	декабрь		16-55 – 17-40	Практическое задание	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет № 3	Промежуточная аттестация
31	декабрь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет № 3	
32	декабрь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Кабинет № 3	
33	январь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет № 3	
34	январь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет № 3	Текущий контроль
35	январь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет № 3	
36	январь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет № 3	Текущий контроль
37	январь		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет № 3	
38	январь		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Супы – главная составляющая часть обеда	Кабинет № 3	
39	февраль		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет № 3	Текущий контроль
40	февраль		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет № 3	
41	февраль		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет № 3	
42	февраль		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет № 3	Текущий контроль
43	февраль		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет № 3	
44	февраль		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Кабинет № 3	

45	март		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Часть рациона здорового питания - яйцо	Кабинет № 3	Текущий контроль
46	март		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Часть рациона здорового питания - яйцо	Кабинет № 3	
47	март		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Источник кальция - творог	Кабинет № 3	
48	март		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Источник кальция - творог	Кабинет № 3	
49	март		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	«Хлеб – всему голова»(блюда из черствого хлеба)	Кабинет № 3	
50	март		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	«Хлеб – всему голова»(блюда из черствого хлеба)	Кабинет № 3	
51	март		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	«Хлеб – всему голова»(блюда из черствого хлеба)	Кабинет № 3	Текущий контроль
52	март		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	«Хлеб – всему голова»(блюда из черствого хлеба)	Кабинет № 3	
53	апрель		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет № 3	
54	апрель		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет № 3	
55	апрель		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет № 3	Текущий контроль
56	апрель		16-55 – 16-40	Учебное задание	1	Блины, оладьи, блинчики	Кабинет № 3	
57	апрель		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Промежуточная аттестация	Кабинет № 3	
58	апрель		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Промежуточная аттестация	Кабинет № 3	
59	апрель		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Напитки - живительная сила	Кабинет № 3	Текущий контроль
60	апрель		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Напитки живительная сила	Кабинет № 3	
61	май		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Русские национальные блюда	Кабинет № 3	
62	май		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Русские национальные блюда	Кабинет № 3	Текущий контроль
63	май		16-00 – 16-45	Учебное задание	1	Русские национальные блюда	Кабинет № 3	
64	май		16-55 – 17-40	Учебное задание	1	Русские национальные блюда	Кабинет № 3	Текущий контроль
65	май		16-00 – 16-45	Творческая работа	1	Песочное печенье, ассортимент и приготовления	Кабинет № 3	Промежуточная аттестация
66	май		16-55 – 17-40	Творческая работа	1	Песочное печенье, ассортимент и приготовления	Кабинет № 3	Промежуточная аттестация

67	май		16-00 – 16-45		1	Тесто. Бабушкины пироги	Кабинет № 3	
68	май		16-55 – 17-40		1	Тесто. Бабушкины пироги	Кабинет № 3	

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

«Питание – залог здоровья»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
1. Введения (2 часа)					
1	Введения. Основы санитарии и гигиены.	Инструктивная лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Памятка по ТБ, санитарии и гигиены поваров, презентация 2.Компьютер 3. Проектор	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
2	История возникновения поварского искусства	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практически	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Лаборатория поваров 5. карточки задания	Опрос, беседа, наблюдения, самостоятельная работа
2. Основы здорового образа жизни (2 часа)					
3	Основы здорового образа жизни	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практически	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Лаборатория поваров 5. карточки задания презентация	Опрос, беседа, наблюдения, самостоятельная работа
4	Основы здорового образа жизни	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практически	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Лаборатория поваров	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
3. Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры (6часов)					
5	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Лаборатория поваров	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы

6	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
7	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
8	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
9	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
10	Минеральные вещества. Витамины, белки, углеводы, жиры	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
4. Тепловая обработка продуктов - способ сохранения питательных веществ (2 часа)					
11	Тепловая обработка продуктов – способ сохранения питательных веществ	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
12	Тепловая обработка продуктов – способ сохранения питательных веществ	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
5. Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню (4 часа)					

13	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
14	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
15	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
16	Основы рационального питания, правильный подбор продуктов по возрастной группе, составление меню	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
6. Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей (8 часов)					
17	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
18	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
19	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка. Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей как овощей	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы

20	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
21	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
22	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
23	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
24	Овощи – химический состав и механическая кулинарная обработка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
7. Фигурная нарезка овощей (4 часа)						
25	Фигурная нарезка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
26	Фигурная нарезка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
27	Фигурная нарезка овощей	Комбинированная	Объяснительно	–	1.Компьютер	Опрос, беседа,

			иллюстративный, репродуктивный, практический		2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	наблюдения, результат практической работы, дегустация
28	Фигурная нарезка овощей	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
8. Правильное сочетание продуктов для первых блюд (4 часа)						
29	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
30	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
31	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
32	Правильное сочетание продуктов для первых блюд	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
9. Супы – главная составляющая часть обеда (6 часов)						
33	Супы – главная составляющая часть обеда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
34	Супы – главная составляющая	Комбинированная	Объяснительно	–	1.Компьютер	Опрос, беседа,

	часть обеда		иллюстративный, репродуктивный, практический		2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	наблюдения, результат практической работы, дегустация
35	Супы – главная составляющая часть обеда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
36	Супы – главная составляющая часть обеда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
37	Супы – главная составляющая часть обеда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
38	Супы – главная составляющая часть обеда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
10. Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий (6 часов)						
39	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
40	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
41	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный,	–	1.Компьютер 2.Проектор	Опрос, беседа, наблюдения,

	изделий		репродуктивный, практический	3.Презентация 4.Раздаточный материал	результат практической работы, дегустация
42	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
43	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
44	Приготовление кулинарных блюд из круп и макаронных изделий	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
11. Часть рациона здорового питания – яйцо (2 часа)					
45	Часть рациона здорового питания – яйцо	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный,	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
46	Часть рациона здорового питания – яйцо	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
12. Источник кальция – творог (2 часа)					
47	Источник кальция – творог	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
48	Источник кальция – творог	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный,	1.Компьютер 2.Проектор	Опрос, беседа, наблюдения,

			репродуктивный, практический	3.Презентация 4.Раздаточный материал	результат практической работы, дегустация
13. Хлеб – всему голова (блюда из черствого хлеба) (4часа)					
49	«Хлеб – всему голова (блюда из черствого хлеба)	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
50	«Хлеб – всему голова (блюда из черствого хлеба)	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
51	«Хлеб – всему голова (блюда из черствого хлеба)	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
52	«Хлеб – всему голова(блюда из черствого хлеба)	Комбинированная		1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
14. Блины, оладьи, блинчики (4 часа)					
53	Блины, оладьи, блинчики	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
54	Блины, оладьи, блинчики	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
55	Блины, оладьи, блинчики	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный,	1.Компьютер 2.Проектор	Опрос, беседа, наблюдения,

			репродуктивный, практический	3.Презентация 4.Раздаточный материал	результат практической работы, дегустация
56	Блины, оладьи, блинчики	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
15. Промежуточная аттестация (2 часа)					
57	Промежуточная аттестация	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
58	Промежуточная аттестация	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
16. Напитки – живительная сила (2 часа)					
59	Напитки – живительная сила	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
60	Напитки – живительная сила	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
17. Русские национальные блюда (4 часа)					
61	Русские национальные блюда	Комбинированная	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
62	Русские национальные блюда	Комбинированная	Объяснительно –	1.Компьютер	Опрос, беседа,

			иллюстративный, репродуктивный, практический		2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	наблюдения, результат практической работы, дегустация
63	Русские национальные блюда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
64	Русские национальные блюда	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
18. Песочное печенье, ассортимент и приготовление (2 часа)						
65	Песочное печенье, ассортимент и приготовление	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
66	Песочное печенье, ассортимент и приготовление	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
19. Тесто. Бабушкины пироги (2 часа)						
67	Тесто. Бабушкины пироги	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация
68	Тесто. Бабушкины пироги	Комбинированная	Объяснительно иллюстративный, репродуктивный, практический	–	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы, дегустация



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Межшкольный учебный комбинат»

Центр профориентационной работы

РАССМОТРЕНО

на Методическом совете

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАУДО «МУК»

от 29.08.2025 г. №205

Рабочая программа модуля

«Традиции русской кухни. Рацион питания на Руси»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15лет

Среднякова Е.И., педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка модуля

«Традиции русской кухни. Рациональное питание Руси»

Программа дополнительного образования «Традиции русской кухни» относится к производственному профилю, вид деятельности кулинария

Известно, как дети быстро привыкают к фаст-фуд, и он имеет популярность среди подростков. В связи с этим возникает необходимость знакомить детей с традициями русской кухни и их местом в народной бытовой культуре, формировать навыки и умения приготовления основных блюд русской, славянской кухни и кухни народов мира.

Особенность программы заключается в комплексном подходе с использованием народного календаря в сочетании с приобретением навыков и умений приготовления основных блюд русской кухни. Центральное место на занятиях отводится практической работе, непосредственно определенное время отводится на приобретение знаний познавательного характера. Обучающиеся знакомятся с разнообразными технологиями кулинарии и осваивают технологию приготовления блюд кулинарных и кондитерских изделий, требующих простой кулинарной обработки.

Цель модуля «Традиции – русской кухни» является приобщение к народным традициям России, вовлечения обучающихся в традиционную культуру национальной кухни, способствующее раскрытию творческого потенциала и социализации ребенка.

Основные задачи программы

Обучающие:

- сформировать у обучающихся знания и умения, практический опыт;
- сформировать умение по приготовлению здоровой пищи, воспитать вкус к здоровой пищи и критически относиться к различным диетам;
- сформировать интерес к истории и традициям русской национальной кухни;
- сформировать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей обучающихся;
- сформировать эстетическое восприятие и творческое воображение;
- сформировать навыки исследовательской учебной деятельности;
- дать обучающимся представление о традиционных национальных блюдах,
- формировать у обучающихся познавательный интерес в области кулинарии,
- формировать у обучающихся историческое мышление, расширить кругозор.

Развивающие:

- предоставить обучающимся возможность реализовать свой интерес в области кулинарии.
- обеспечить получение новых знаний и практического опыта по приготовлению кулинарных блюд и изделий.

- развивать навыки самоорганизации, самоанализа, самооценки.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся уважение к традициям народов России, культуру поведения, умение сообща работать в коллективе,

- показать значение правильного питания для здоровья человека.

Обучающиеся знают:

- об истории кулинарии и истоках профессии,
- о правилах поведения с соблюдением норм санитарии и техники безопасности,
- о соблюдении правильного рациона питания,
- о технологическом процессе и основных способах тепловой обработки при кулинарной обработке сырья и продуктов, их назначение,
- о пищевой ценности и сохранении витаминов в продуктах питания,
- об экономном и рациональном использовании продуктов питания технологии приготовления различных кулинарных блюд (из овощей, мяса, рыбы, яиц, творога, муки и т.д.),
- об эстетических требованиях к оформлению блюд, сервировки стола, правила поведения за столом.

Обучающиеся умеют:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- выполнять работы по обработке овощей, первичной обработке круп и макаронных изделий, творога, яиц,
- варить овощи, бобовые, макаронные изделия,
- готовить жареные и запеченные кулинарные блюда,
- выпекать кондитерские изделия из любого теста,
- овладели искусством гостеприимства, застольным этикетом,
- уметь пользоваться кухонным оборудованием, инвентарем.

2. Учебно-тематическое планирование

Программа: «ПРОкухня»

Модуль: «Традиция русской кухни. Рациональное питание Руси»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Основы санитарии и гигиены и ТБ. История - обрядовых праздников (календарь)	2	1		Входной контроль
2	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	4	2	2	Практическое, тематическое занятие
3	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	6	2	4	Практическое задание, опрос
4	Супы - как много вас	6	2	4	Опрос, практическое задание
5	Каша – сила наша	4	2	2	Опрос. Практическое задание
6	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	4	2	2	Опрос. Практическое задание
7	Рыба – на здоровье	4	2	2	Опрос. Практическое задание
8	Мясо – источник белка	6	2	4	Опрос. Практическое задание
9	Обряды и традиционные блюда весны	6	2	4	Опрос. Практическое задание
10	Десерты на именины. Промежуточная аттестация	2		2	Практическое задание
11	Лечимся - едой	2		2	Практическое задание
11	Детское питание. Традиционные блюда детства	4	2	2	Опрос. Практическое задание
12	Обряды и традиционные блюда летних праздников	2		2	Опрос. Практическое задание
13	Правила этикета, обрядовые правила праздников	4	2	2	Устный опрос, практическое задание
14	Бабушкины пироги и обрядовая	6	2	4	Практическое

	выпечка (крестины, свадьба)				задание. Промежуточная аттестация
15	Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	4	2	2	Практическое задание
166	Русские национальные блюда	2		2	Итоговая аттестация
ИТОГО		68	25	43	

3.Содержание модуля «Традиция русской кухни. Рациональное питание Руси» (68 часов)

Тема 2 (2 час)

Введение. Основы санитарии и гигиены и ТБ. История – обрядовых праздников (календарь)

Теория:

Техника безопасности, санитарно–гигиенические требования, знакомство с кулинарным делом. Знать о значимости правильного питания в жизни. Знать о кулинарных блюдах правильное хранение продуктов. Знание о необходимых кулинарных принадлежностях.

История русской кухни, обрядовой кухни. Понятия «кухня», «обряд», «традиции», «обычаи», «трапезы». Календарь народных праздников. Православные праздники, семейные праздники, гостеприимство, ритуалы еды. Бережное отношение к продуктам питания. Влияние на режим питания экономических, религиозных, природных факторов.

Практика:

«Народные праздники от Великого поста до Пасхи». Традиционные русские напитки: лесные чаи, квас, сбитень, мед.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 2 (4 часа) Обряды и традиционные блюда осенних праздников.

Теория:

Обряды и праздники осени (календарь осенних фольклорных праздников).

Практика:

Приготовление блюда из даров осени (овощи, грибы), художественное оформление кулинарного блюда, оформление осенней композиции.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к

высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 3 (2 часа) Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)

Теория

Знать о содержании в овощах полезных веществ (углеводы, белки, витамины). Распределение овощей по группам, правильное хранение овощей. Разнообразие салатов, их классификация, научить подбирать и сочетать продукты для салатов. Бутерброды, какие виды существуют, многообразие продуктов применяемых для приготовления бутербродов. Декоративные свойства продуктов для украшения блюд.

Практика:

Приготовление бутербродов, салатов, винегретов.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 4(4час) Супы – как много вас?

Теория:

Расширенный ассортимент супов. Разновидность супов, технология приготовления супов, продукты для приготовления супов. Особенности приготовления национальных супов.

Практика:

Приготовление прозрачных супов.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 5 (4 часа) Каша – сила наша.

Теория: Основные понятия: Значения крупяных блюд и гарниров в питании человека. Ассортимент бобовых. Каши – рассыпчатые, вязкие, жидкие. Процессы, происходящие при варке каш. Требование к качеству приготовления готовых блюд из каш. Степень густоты вязких каш. Разновидность наполнителей. Ассортимент блюд из каш. Подача блюд к столу.

Практика: Определение вида круп, приготовление рисовой запеканки, гурьевская каша.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 6 (4 часа) Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор).

Теория: Обычаи, традиции. Разнообразие блюд. Зимние традиционные блюда и выпечка.

Практика: Сообщения об обрядах, проводимых во время зимних святок. Приготовление песочного печенья.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 7 (4 часа) Рыба – на здоровье.

Теория: Значение рыбных блюд для питания. Способы обработки рыбы. Технология приготовления полуфабрикатов из рыбы. Требования к качеству готовых блюд из рыбы. Условия и сроки хранения готовых блюд.

Практика: приготовления рыбы под овощами.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 8 (6 часов) Мясо - источник белка.

Теория: Основные понятия: экстрактивные вещества, белки, коллаген, гемоглобин, бифштекс, ромштекс. Виды мяса. Способы определения качества мяса (по цвету, запаху). Мясо отварное, изделия из рубленого мяса. Технология приготовления блюд, оформление вторых блюд и подача к столу. Требование к качеству готовых блюд.

Практика: приготовления гуляша, колет с различными гарнирами.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 9 (2 часа) Обряды и традиционные блюда весны.

Теория: «после Масленицы Великий пост, а за страстной неделей «Пасха» весенние народные праздники, сырье, полуфабрикаты, готовая продукция из рыбы, мяса, выпечка (изготовление пасхальной выпечки, окрашивания яиц, сервировка стола на Пасху)

Практика: Сообщение о Светлом Христовом Воскресенье, приготовление тестовых «козуль».

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 10 (2 часа) Десерты на именины.

Практика: Приготовление творожного десерта с фруктами и орехами.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 11 (2 часа) Лечимся едой – диета.

Теория: Цель диетического питания. Построение диетического питания на принципах рационального питания и его сбалансирование по содержанию пищевых веществ. Диетические блюда – холодные, вторые горячие, супы, сладкие блюда. Напитки. Основные приемы тепловой обработки, используемые в диетическом питании.

Практика: Составление меню по различным диетам

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с

использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 12 (4 часа) Детское питание. Традиционные блюда детства.

Теория: Продукты, входящие в состав сладких блюд их назначение. Классификация сладких блюд по температуре подачи холодные, горячие. Натуральные свежие фрукты и ягоды на десерт.

Практика: приготовление фруктовых салатов, киселей, компотов.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 13 (2 часа) Летние обрядовый праздники, традиционные блюда летних праздников

Теория: Летние православные праздники «Спас медовый», Спас яблочный», «Спас хлебный и ореховый». Их значение в Русской кухне. Питательные и лечебные свойства меда, его значение. Рецепты яблочного пирога, варка – джемов для начинки. Виды теста и классификация.

Практика: приготовление яблочного пирога.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 14 (4 часа) Правило этикета, обрядовые правила праздников

Теория: Этикет, Виды этикета, традиции и культура, правила поведения обрядовых праздников. Культура поведения за столом, культура потребления пищи.

Практика: инсценировать ситуацию приема гостей на праздничный обед.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему

образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 15 (6 часов) Бабушкины пироги.

Теория: Виды теста их классификация, ассортимент, основное понятие (дрожжевое, бездрожжевое), технология приготовления, правила подготовки булочек к выпечке.

Практика: приготовление пирожков с джемом, капустой, рулет с маком.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Тема 16 (4 часа) Кондитерские изделия бисквит, крем, желе - технология приготовления

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в области кулинарии.

Практика: оформление бисквитного торта кремом, приготовление пирожного картошка.

17 (4 часа) Русские национальные блюда.

Теория: Традиционные русские обеды и ужины состоят из множество кулинарных блюд, технология приготовления, столы украшаются разнообразными закусками и салатами, символами русской кухни – это блины, оладьи, сметана, красная икра, знак гостеприимства и кулинарных традиций.

Практика: приготовление холодного борща на кефире.

Стартовый уровень: Выполнение заданий базового уровня индивидуально или в группе с использованием рекомендаций педагога в области кулинарии.

Базовый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к среднему образовательному уровню в области кулинарии.

Продвинутый уровень: Выполнение заданий индивидуально в соответствии с требованиями к высокому образовательному уровню. Выполнение дополнительных заданий повышенной сложности в

области кулинарии.

Презентация блюд по кулинарии. Промежуточная аттестация

Организация выставки кулинарных изделий по тематике «Парад блюд».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

«Традиции русской кухни. Рациональное питание Руси»

По окончании прохождения 2 года обучения обучающие:

Должны знать

- о назначении вспомогательных и комбинированных способов тепловой обработки, о технологических правилах их применения;
- о пищевой ценности овощей, о сроках и условиях хранения овощей и полуфабрикатов из них
- о классификации холодных блюд и закусок, бутербродов, салатов, обработка продуктов для приготовления блюд;
- о пищевой ценности горячих напитков их приготовления, о сервировки стола к приему пищи, этикет;
- о расширенном ассортименте супов, технологии приготовления;
- о широком ассортименте блюд из каш, макаронных изделий, технология приготовления блюд;
- о пищевой ценности рыбы и мяса, первичной обработки рыбы и мяса, подготовка полуфабрикатов из рыбы и мяса, технология приготовления блюд из рыбы и мяса;
- о технологии приготовления различных видов теста и начинок;
- о назначении лечебного питания, характеристика диет, технология приготовления блюд диетического питания.

Должны уметь:

- определять качество и количество продуктов и выполнять технологические операции по обработки продуктов;
- рационально использовать знание о здоровой пище;
- готовить супы, каши, макаронные изделия, холодные блюда и закуски;
- приготовить сладкие блюда, компоты, кисели, десерты;
- использовать общие принципы рационального питания;
- организовать диетическое питание;
- сервировать стол к чаю, обеду, завтраку;
- уметь работать в группе, коллективе;
- предъявлять результаты творческих работы обучающихся в сфере быта, народных традиций, в искусстве приготовления вкусной и здоровой пищи.

7.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Модуль: «Традиция русской кухни. Рациональное питание Руси».

Группа: 1

Педагог дополнительного образования: Среднякова Евгения Ивановна.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК модуля «Традиция русской кухни. Рациональное питание Руси»

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год обучения	Учебных недель			Объем учебных часов			Аттестация*		Режим работы	Начало занятий	Окончание занятий	Зимние каникулы	Летние каникулы
	Всего	1 полугодие	2 полугодие	Всего	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие					
2	34	16	18	68	34	36	17.12.2025	И.А. 20.05.2026	2 академ. Часа	03.09.2025-	20.05.2026	31.12.2025 — 08.01.2026	-

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Введение. Основы санитарии и гигиены и ТБ. История -обрядовых праздников (календарь)	Кабинет №3	Входной контроль
2	сентябрь	03	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Введение. Основы санитарии и гигиены и ТБ. История -обрядовых праздников (календарь)	Кабинет №3	Входной контроль
3	сентябрь	10	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	
4	сентябрь	10	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	Текущий контроль (устный опрос)
5	сентябрь	17	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	
6	сентябрь	17	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Кабинет №3	Текущий контроль (контрольное задание)
7	октябрь	24	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
8	октябрь	24	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
9	октябрь	01	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	

10	октябрь	01	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
11	октябрь	08	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	Текущий контроль
12	октябрь	08	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Кабинет №3	
13	октябрь	15	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Супы - как много вас	Кабинет №3	
14	октябрь	15	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Супы - как много вас		
15	октябрь	22	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Супы - как много вас	Кабинет №3	Текущий контроль
16	октябрь	22	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Супы - как много вас	Кабинет №3	
17	ноябрь	05	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	Текущий контроль
18	ноябрь	05	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
19	ноябрь	12	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
20	ноябрь	12	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Каша – сила наша	Кабинет №3	
21	ноябрь	19	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	

22	ноябрь	19	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	
23	ноябрь	26	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	Текущий контроль
24	ноябрь	26	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор)	Кабинет №3	
25	декабрь	03	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Рыба - на здоровье	Кабинет №3	
26	декабрь	03	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Рыба - на здоровье	Кабинет №3	
27	декабрь	10	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Рыба - на здоровье	Кабинет №3	Текущий контроль
28	декабрь	10	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Рыба - на здоровье	Кабинет №3	Текущий контроль
29	декабрь	17	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Практическое задание	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	Промежуточная аттестация
30	декабрь	17	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Практическое задание	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	Промежуточная аттестация
31	декабрь	24	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	
32	декабрь	24	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	
33	январь	14	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	Текущий контроль

34	январь	14	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Мясо – источник белка	Кабинет №3	Текущий контроль
35	январь	21	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
36	январь	21	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	Текущий контроль
37	январь	28	17.00 – 17.45; 17.55-18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	Текущий контроль
38	январь	28	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
39	февраль	04	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	Текущий контроль
40	февраль	04	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда весны	Кабинет №3	
41	февраль	11	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Десерты на именины. Промежуточная аттестация	Кабинет №3	
42	февраль	11	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Десерты на именины. Промежуточная аттестация	Кабинет №3	Текущий контроль
43	февраль	18	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Лечимся диетой	Кабинет №3	
44	февраль	18	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Лечимся диетой	Кабинет №3	
45	февраль	25	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Лечимся диетой	Кабинет №3	
46	февраль	25	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Лечимся диетой	Кабинет №3	
47	март	04	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	Текущий контроль
48	март	04	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	
49	март	11	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	

50	март	11	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Детское питание. Традиционные блюда детства	Кабинет №3	
51	март	18	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда летних праздников	Кабинет №3	
52	март	18	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Обряды и традиционные блюда летних праздников	Кабинет №3	
53	апрель	01	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Правило этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	Текущий контроль
54	апрель	01	17.50 – 17.45; 17.50 – 18.40	Учебное задание	1	Правило этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	
55	апрель	08	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Правило этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	
56	апрель	08	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Правило этикета, обрядовые правила праздников	Кабинет №3	
57	апрель	15	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	Текущий контроль
58	апрель	15	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
59	апрель	22	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
60	апрель	22	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
61	апрель	29	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	Текущий контроль
62	апрель	29	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Кабинет №3	
63	май	06	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
64	май	06	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Учебное задание	1	Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	Текущий контроль
65	май	13	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Творческая работа	1	Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
66	май	13	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Творческая работа	1	Кондитерские изделия – бисквит, крем, желе	Кабинет №3	
67	май	20	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Практическое задание	1	Русские национальные блюда	Кабинет №3	Итоговая аттестация

68	май	20	17.00 -17.45 17.55.-18.40	Практическое задание	1	Русские национальные блюда	Кабинет №3	Итоговая атте- стация
----	-----	----	------------------------------	-------------------------	---	----------------------------	------------	--------------------------

8. Организационно-педагогические условия реализации программы

8.1. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-15 лет.

8.2. Категория обучающихся.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программы «ПРОкухня» принимаются все желающие, достигшие установленного возраста.

8.3. Условия формирования групп: разновозрастные.

Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности и составляет 12-15 человек.

К освоению базового уровня «ПРОкухня» допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

8.4. Срок реализации программы.

Трудоемкость обучения по программе составляет 68 часов. Общий срок обучения 1 (один) год.

Программа может считаться оконченной, если пройдено обучение в полном объеме.

8.5. Форма обучения: очная.

8.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуально-групповая, фронтальная.

8.7. Форма проведения занятий:

- аудиторные (учебные занятия, лекции, практические занятия, творческие работы, проектные работы, конкурсы, викторины);
- внеаудиторные (экскурсии, конкурсы, социальные проекты, образовательные проекты, образовательные акции, семинары, конференции) в рамках образовательной деятельности и воспитательной работы, повышения заинтересованности обучающихся и мотивации к познавательной деятельности.

8.8. Режим занятий.

Занятия проводятся по 2 академических часа в день. Всего 2 академических часа в неделю. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перемена 10 минут.

8.9. Информационно-коммуникационные технологии:

- социальная сеть ВКонтакте «МАУДО «МУК».
- электронная почта;
- прочие Internet-сервисы;
- рекомендуемая литература и Internet – источники.

8.10. Педагогические технологии:

Для успешной реализации программы применяются педагогические технологии:

- традиционная (репродуктивная) технология обучения (реализация схемы: изучение нового - закрепление – определение уровня усвоения на репродуктивном уровне);
- личностно-ориентированное обучение (выполнение заданий с учетом подготовки обучающегося);
- проблемное обучение (постановка проблемы, анализ, предположения по решению поставленной проблемы);
- технологии развивающего обучения (разноуровневость заданий, обучение в сотрудничестве, самообучение);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

8.11. Структурное подразделение, реализующее программу: Центр профориентационной работы.

7. Методическое обеспечение модуля

«Традиции русской кухни. Рациональное питание Руси»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
20. Введения (2 часа)					
1	Введения. Основы санитарии и гигиены. ТБ	Инструктивная лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Памятка по ТБ, санитарии и гигиены поваров, презентация 2.Компьютер 3. Проектор	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
2	История – обрядовых праздников (календарь)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения
21. Обряды и традиционные блюда осенних праздников (4 часа)					
3	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4 Практическая работа	Опрос, беседа, наблюдения
4	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
5	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
6	Обряды и традиционные блюда осенних праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
22. Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка) (6часов)					
7	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
8	Овощи и фрукты в нашем питании	Лекция – беседа,	Объяснительно – иллюстративный,	1.Компьютер 2.Проектор	Опрос, беседа,

	(салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	практическая работа	репродуктивный, практический	3.Презентация	наблюдения, результат практической работы
9	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
10	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
11	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
12	Овощи и фрукты в нашем питании (салаты, бутерброды, фигурная нарезка)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
23. Супы - как много вас (4 часа)					
13	Супы - как много вас	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
14	Супы - как много вас	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
15	Супы - как много вас	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
16	Супы - как много вас	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат

					практической работы
24. Каша – сила наша (4 часа)					
17	Каша – сила наша	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
18	Каша – сила наша	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
19	Каша – сила наша	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
20	Каша – сила наша	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
25. Обряды и традиционные блюда зимних праздников (фольклор) (4 часа)					
21	Обряды и традиционные блюда зимних праздников(фольклор)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
22	Обряды и традиционные блюда зимних праздников(фольклор)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
23	Обряды и традиционные блюда зимних праздников(фольклор)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
24	Обряды и традиционные блюда зимних праздников(фольклор)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы

					работы
26. Рыба – на здоровье(4 часа)					
25	Рыба – на здоровье	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
26	Рыба – на здоровье	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
27	Рыба – на здоровье	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.Раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
28	Рыба – на здоровье	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
27. Мясо – источник белка (6 часов)					
29	Мясо – источник белка	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.раздаточный материал 4.Презентация	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
30	Мясо – источник белка	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
31	Мясо – источник белка	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
32	Мясо – источник белка	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы

33	Мясо – источник белка	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
34	Мясо – источник белка	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
28. Обряды и традиционные блюда весны (6 часов)					
35	Обряды и традиционные блюда весны	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
36	Обряды и традиционные блюда весны	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
37	Обряды и традиционные блюда весны	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
38	Обряды и традиционные блюда весны	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
39	Обряды и традиционные блюда весны	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
40	Обряды и традиционные блюда весны	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
29. Десерты на именины (2 часа)					
41	Десерты на именины	Лекция –	Объяснительно –	1.Компьютер	Опрос,

		беседа, практическая работа	иллюстративный, репродуктивный, практический	2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	беседа, наблюдения, результат практической работы
42	Десерты на именины	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
30. Лечимся едой (4 часа)					
43	Лечимся едой	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
44	Лечимся едой	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
45	Лечимся едой	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
46	Лечимся едой	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
31. Детское питание. Традиционные блюда детства (4 часа)					
47	Детское питание. Традиционные блюда детства	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
48	Детское питание. Традиционные блюда детства	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
49	Детское питание. Традиционные блюда	Лекция – беседа,	Объяснительно – иллюстративный,	1.Компьютер 2.Проектор	Опрос, беседа,

	детства	практическая работа	репродуктивный, практический	3.Презентация 4.раздаточный материал	наблюдения, результат практической работы
50	Детское питание. Традиционные блюда детства	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
32. Обряды и традиционные блюда летних праздников (2 часа)					
51	Обряды и традиционные блюда летних праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
52	Обряды и традиционные блюда летних праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
33. Правила этикета, обрядовые правила праздников (4 часа)					
53	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
54	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
55	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
56	Правила этикета, обрядовые правила праздников	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
34. Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба) (6 часов)					
57	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка	Лекция – беседа,	Объяснительно – иллюстративный,	1.Компьютер 2.Проектор	Опрос, беседа,

	(крестины, свадьба)	практическая работа	репродуктивный, практический	3.Презентация 4.раздаточный материал	наблюдения, результат практической работы
58	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
59	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
60	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
61	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
62	Бабушкины пироги и обрядовая выпечка (крестины, свадьба)	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
35. Кондитерские изделия бисквит, крем, желе (4 часа)					
63	Кондитерские изделия бисквит, крем, желе	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
64	Кондитерские изделия бисквит, крем, желе	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
65	Кондитерские изделия бисквит, крем, желе	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный	Опрос, беседа, наблюдения, результат

				материал	практической работы
66	Кондитерские изделия бисквит, крем, желе	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
36. Русские национальные блюда (2 часа)					
67	Русские национальные блюда	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы
68	Русские национальные блюда	Лекция – беседа, практическая работа	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	1.Компьютер 2.Проектор 3.Презентация 4.раздаточный материал	Опрос, беседа, наблюдения, результат практической работы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И. Ермакова Основы кулинарии. Учебник 8 – 11 класс. Просвещение 2000 г
2. Л.Г.Шатун. «Кулинария» Учебное пособие Академия 2014 г.
3. З.П. Матюхина. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии. Учебник Академия 2010 г.
4. В.А.Тимофеева Учебник Товароведение Ростов на Дону Феникс 2010 г.
5. И.Райтерберг. Классическая книга о вкусной и здоровой пищи Издательство «Урал LTD» 2000.
6. Кулинарные шедевры Издательский дом «Медиа Инфо Групп» 2013 г.
7. Как красиво накрыть стол. Сборник Москва «АСТ-Пресс» 1999 г.
8. В.Н.Помлинский. Украшение блюд праздничного стола овощами и фруктами «Карвинг» Астрель. Москва 2011 г.
9. Домашние меню современной хозяйки Сборник. Москва. ЭСКО 2012 г.
10. Моя кухня. В.В.Похлебкин – М.6 ЗАО Центрополиграф, 2009. -109с.
11. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. В.В.Похлебкин.- М.6 ЗАО Центрополиграф, 2006г.
12. Собрание избранных произведений. Поварское искусство. В.В.Похлебкин.- М.6 ЗАО Центрополиграф, 2006г.
13. «Школа гастронома. Коллекция рецептов» журнал – Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
14. «Монастырская кухня» Олег Рабинович и телеканал спас. Москва 2021 г.

Оценочные материалы

Результат освоения обучающимися общеразвивающей программы

Модуль: _____

Учебный год: 2025-2026

Вид аттестации _____

Группа _____

№	Фамилия имя	Образовательный уровень			Итог
		Предметный	Метапредметный	Личностный	

Приложение 2.

Лист контроля обучающегося входной диагностики базового уровня программы

Модуль:

Базовый уровень:

ФИО обучающегося _____

№	Вопросы теста	Баллы максимально	Баллы обучающегося
1.	Салат из свежих овощей украшают: -зеленью; + -искусственными цветами: -фигурной нарезкой; + -майонезом	1	
2.	Из дрожжевого теста можно приготовить: -пироги; + -печенье; -торт -оладьи +	1	

3.	Как долго можно хранить приготовленные бутерброды при температуре +2...+6 градусов - 5 суток; - 3 месяца; - 3 суток; +	1	
4.	Салфетку на колени кладут: - полностью развернутой; + - сложенной вдвое с уравненными краями; - сложенной по диагонали; - сложенной вдвое с верхней частью длиннее нижней; - сложенной вдвое с верхней частью короче нижней	1	
5.	Для каких десертов используется желатин: - суфле; - самбук; + - кисель;	1	
6.	Какие вещества, содержащиеся в чае, оказывают возбуждающее действие на нервную систему человека? - красящие; - дубильные; - алколоид кофеин? +	1	
7.	Выбрать продукты для приготовления теста для пиццы: - мука; + - творог; - молоко ; + - пшено; - сода; + - масло - сахар; + - соль; +	1	
8.	Как можно сохранить яркий цвет киселя из ягод: - добавить сок в конце варки; + - быстро охладить; - посыпать поверхность киселя сахаром?	1	
Итог		8	

Критерии контроля:

Прохождение базового уровня освоения программы по суммарному количеству набранных баллов. Порог прохождения 6 – 8 баллов (45-100%)

Образовательный уровень	Баллы	%	Порог прохождения
Высокий уровень (ВУ)	6 - 8	80-100	прошел
Средний уровень (СУ)	4-5	45-79	прошел
Низкий уровень (ну)	Менее 4	Менее 45	не прошел

Итог прохождения входной диагностики для освоения базового уровня: _____

Основание: критерии контроля

Дата

_____ / _____

подпись

ФИО педагога



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения педагогических
работников Центра
профориентационной работы
Протокол №1 от _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР
Е.Н.Лукина
г.

**Материалы для проведения промежуточной аттестации
обучающихся в 2025 – 2026 учебном году по дополнительной
общеразвивающей программе «PROкухня»**

Составитель: педагог дополнительного образования
_____ Е.И.Среднякова

Кириши
2025

Примерные материалы промежуточной аттестации

Тестовые задания:

1. Отметьте буквой «С» санитарно-гигиенические требования, а буквой «Т» правила безопасных приемов работы при обработке пищевых продуктов

- Руки мойте с мылом;
- Проверьте исправность шнура перед включением электроприбора;
- Наденьте спецодежду;
- Уберите волосы под головной убор;
- Включайте и выключайте электроприбор сухими руками.

2. Отметьте знаком «+» все правильные ответы.

-Витамин «А» содержится в:

- в молоке;
- яичном белке;
- печени животных;
- печени трески.

3. Салат из свежих овощей украшают

- зеленью;
- искусственными цветами;
- фигурной нарезкой;
- майонезом.

4. Для сохранения минеральных солей в овощах их:

- варят в воде;
- варят в кожуре;
- варят на пару;
- запекают в духовом шкафу;
- жарят.

5. Из дрожжевого теста можно приготовить:

- пирог;
- печенье;
- торт;
- оладьи;

6. перед приготовлением рис:

- промывают;
- обжаривают;

- перебирают;
- проверяют на наличие вредителей.

7. Подобрать к приспособлению его назначение:

- | | |
|------------|--------------------|
| -терка | -раскатать тесто; |
| -сито | -натереть продукт; |
| -взбивалка | -выпекать пирог; |
| -скалка | -перемешать тесто; |
| -противень | -просеять муку. |

8. Предметами общего стола в сервировке стола являются:

- вилки;
- ложки;
- хлебница;
- скатерть;
- тарелки;
- солонка.

9. В качестве разрыхлителей теста применяются:

- сахар;
- желатин;
- дрожжи;
- маргарин;
- пищевая сода.

10. Какая должна быть толщина ломтика хлеба у бутерброда?

- 1-1,5 см;
- 2-3 см;
- не имеет значения.

11. Праздничный стол украшают:

- невысокими букетами в низких вазах;
- цветами с длинными стеблями в высоких вазах;
- цветами с резким запахом;
- гирляндами из живых цветов.

12. К бутербродам не относятся:

- канапе;
- сэндвичи;
- пирожное.

13. Для приготовления каких десертов используют желатин:

- суфле;
- самбук;
- кисель.

14. Каково значение белка яиц при приготовлении самбука:

- придает пышность, пористость;
- фиксирует форму;
- повышает калорийность.

15. Выбрать продукты для приготовления теста для пиццы:

- мука;
- творог;
- молоко;
- сахар;
- сода;
- пшено;
- соль;
- масло.

Ответы:

1. «С» - руки мойте с мылом,
Наденьте спецодежду
Уберите волосы под головной убор;
«Т» - проверьте исправность шнура перед включением электроприбора
Включайте и выключайте электроприборы сухими руками.
2. молоко, печень животных, яичные белки
3. зеленью, фигурной нарезкой
4. варят на пару, в кожуре
5. пироги, оладьи
6. перебрать, промыть
7. натереть продукт,
-просеять муку;
-перемешать тесто;
-раскатать тесто;
-выпекать пирог.
8. вилки, ложки, тарелки, солонка

9. дрожжи, пищевая сода
10. 1 – 1,5 см.
11. невысокие букеты в низких вазах, гирлянда из живых цветов
12. пирожное
13. самбук
14. пышность и пористость
15. мука, соль, сахар, сода, молоко, масло

Критерии оценивания:

Низкий уровень – обучающий ответил на вопросы теста менее чем на 45% (допустил в ответах неточности или не ответил совсем).

Средний уровень – обучающий ответил на все вопросы теста, но допустил 2-3 ошибки (45-79%).

Высокий уровень – обучающий ответил на все вопросы теста правильно, но допускает незначительные неточности (80 -100%).

Практическое задание:

Разработка и приготовление блюда из имеющихся продуктов

Приготовить блюдо по желанию из предложенных вариантов и набору продуктов: фруктовый салат, «шарлотка», «канапе», «блины», «запеканка».

Порядок выполнения:

1. Оценить представленные продукты, какое блюдо из данного набора можно приготовить
2. Составить технологию последовательности приготовления блюда
3. Взвесить предложенные ингредиенты и составить рецептуру (технологическую карту)
4. Подобрать необходимое оборудование и инвентарь для приготовления
5. Приготовить блюдо, соблюдая правила техники безопасности и технологии.

Критерии оценивания выполнения практического задания:

Низкий уровень – работа обучающего выполнена некачественно с нарушением предъявляемых требований, работа выполнялась с отклонениями от технологии, внесение элементов творчества в изготовление работы по образцу

Средний уровень – работа обучающего выполнена качественно, но с небольшими отклонениями от предъявляемых требований, в соответствии с техникой выполнения

отклонения от нормы не имели принципиального значения, при самостоятельной работе требовалась незначительная помощь педагога.

Высокий уровень – практическая работа обучающегося выполнена качественно в соответствии с предъявляемыми требованиями, в соответствии с техникой выполнения, самостоятельно воплощает творческую идею.

Творческая работа:

Составить технологическую последовательность, оформление овощного салата фигурной нарезкой из свежего огурца, блины в белом шоколаде, блюдо из черствого хлеба.

Выполнения задания индивидуально, обучающимися задания выбирается самостоятельно.

Критерии оценивания выполнения творческой работы:

Низкий уровень – работа обучающего выполнена некачественно с нарушением предъявляемых требований, работа выполнялась с отклонениями от техники, внесение элементов творчества в изготовление работы по образцу

Средний уровень – работа обучающего выполнена качественно, но с небольшими отклонениями от предъявляемых требований, в соответствии с техникой выполнения, отклонения от нормы не имели принципиального значения, при самостоятельной работе требовалась незначительная помощь педагога.

Высокий уровень – творческая работа обучающегося выполнена качественно в соответствии с предъявляемыми требованиями, в соответствии с техникой выполнения, самостоятельно воплощает творческую идею.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения педагогических
работников Центра
профориентационной работы
Протокол № 1 от _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР

г. Е.Н.Лукина

**Материалы для проведения итоговой аттестации
обучающихся в 2025 – 2026 учебном году по дополнительной
общеразвивающей программе «PROкухня»**

Составитель: педагог дополнительного образования
_____ Е.И.Среднякова

Кириши
2025

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «PROкухня» проводится по форме, результатом которого является выполнения творческой работы кулинарного блюда. Выполнение кулинарного блюда индивидуальное или групповое, уровень сложности базовый.

Базовый уровень: выбор задание по приготовлению кулинарного блюда. Самостоятельное составление продуктового набора для выполнения творческой работы. Возможно изменения в технологической последовательности приготовления и оформлении кулинарного блюда. Предусматривается помощь педагога, при приготовлении кулинарного блюда.

Примерные темы для творческих работ:

- блинчики с яблоками и сметаной, блинчатый пирог;
- приготовление тестовых «козюль»;
- украшение из овощей для салатов (оливье);
- приготовление пирожных без выпечки.

Процедура оценивания:

Итоговый образовательный результат соответствует среднему показателю образовательных результатов в совокупности по уровням: предметных, метапредметных, личностных.

Для определения метапредметных и личностных результатов используется наблюдение на протяжении аттестационного периода.

Критерии оценивания:

Определение образовательного уровня

Уровень освоения	обозначение	Количество баллов	Проценты %
освоил	0	8	-
Не освоил	Не освоил	0 - 6	-

Образовательный уровень базовый	Баллы		
	личностные	метапредметные	предметные
Высокий уровень (ВУ)			
Средний уровень (СР)			
Низкий уровень (НУ)			

Определение предметных результатов:

Критерии оценивания предметных результатов включают в себя определения образовательного уровня, который учитывает результат выполнения работы.

Образовательный уровень	Баллы
Высокий (ВУ)	
Средний (СУ)	
Низкий (НУ)	

Оценка выполненной работы (приготовления кулинарного блюда)

1. Идея и творческий подход к выполнению задания
2. Последовательность приготовления блюда и оригинальность оформление
3. соблюдение техники безопасности, санитарии и гигиены
4. название кулинарного блюда и представление кулинарного блюда.

Определение метапредметных результатов:

Критерии оценивания метапредметных результатов включает в себя определение образовательного уровня, который основан на наблюдении и анализе результатов выполнение заданий.

№п\п	Критерии оценивания	Баллы
1	Умение выполнять заданную работу, требующую составления плана действия для достижения результата	0 - 3
2	Прогнозировать, анализировать, оценивать технологию приготовления блюд	0 - 3
3	Проявление навыков при приготовлении кулинарных блюд	0 - 3

4	Сравнить способы действия самоконтроля, самооценки при приготовлении кулинарных блюд	0 - 3
Максимальное количество баллов		12

Определение образовательного уровня метапредметных результатов:

Образовательный уровень	Баллы
Высокий (ВУ)	
Средний (СУ)	
Низкий (НУ)	

Определение личностных результатов:

Критерии оценивания личностных результатов включает в себя определение образовательного уровня, который основан на наблюдении.

№ п\п	Критерии оценивания	Баллы
1	Соблюдение техники безопасности, санитарии и гигиены	0 - 3
2	Проявление навыков и умения, самоорганизации и самоконтроля, самообразования	0 - 3
3	Способность к сотрудничеству	0 - 3
Максимальное количество баллов		9

Определение образовательного уровня личностных результатов

Образовательный уровень	Баллы
Высокий (ВУ)	7 - 9
Средний (СУ)	4 - 6
Низкий (НУ)	Менее 4

Творческая работа:

- блинчики с яблоками и сметаной, блинчатый пирог;
- приготовление тестовых «козюль»;
- украшение из овощей для салатов (оливье);
- приготовление пирожных без выпечки.

Критерии оценивания выполнения творческой работы:

Низкий уровень – работа обучающего выполнена некачественно с нарушением предъявляемых требований, работа выполнялась с отклонениями от технологии, внесение элементов творчества в изготовление работы по образцу

Средний уровень – работа обучающего выполнена качественно, но с небольшими отклонениями от предъявляемых требований, в соответствии с техникой выполнения, отклонения от нормы не имели принципиального значения, при самостоятельной работе требовалась незначительная помощь педагога.

Высокий уровень – творческая работа обучающегося выполнена качественно в соответствии с предъявляемыми требованиями, в соответствии с техникой выполнения, самостоятельно воплощает творческую идею.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 29 августа 2025 г. №205*

РАССМОТРЕНО
На Совете ученического
самоуправления
Протокол №1 от 29 августа 2025г.

**Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей программе
«PROкухня»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Среднякова Е.И., педагог дополнительного образования

1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Важнейшей функцией дополнительного образования является воспитательная.

В системе дополнительного образования (через содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс фактически осуществляется в двух направлениях:

- основы профессионального обучения;
- основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

В качестве направлений воспитательной работы педагога дополнительного образования выделяют индивидуальную работу с воспитанниками и работу по формированию детского коллектива.

Система дополнительного образования для детей - это сфера, которая объективно тание, обучение и творческое развитие личности ребенка в единый процесс. Это создает атмосферу взаимного интереса единомышленников и партнерства между педагогами и воспитанниками. И именно эти характеристики подчеркивают особенности воспитательной работы в области дополнительного образования, способствующее формированию здорового образа жизни детей, направленности на общечеловеческие духовные ценности.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Современный национальный идеал личности— это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая **цель воспитания**— личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (т.е. в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей **подросткового возраста** таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

– к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

– к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

– к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и

– Взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

– к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и само реализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

В воспитании детей **юношеского возраста** таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения воспитанниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями ребят юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический, социально значимый опыт, который они могут приобрести. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества,
- опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

– опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Достижению поставленной цели воспитания школьников способствует решение следующих основных *задач*:

- 1) реализовывать воспитательные возможности мероприятий, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа;
- 2) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- 3) организовывать профориентационную работу с обучающимся;
- 4) организовать работу с их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

3. ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

Направление	Цель	Задачи	Формы деятельности	Виды деятельности
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование активной жизненной позиции, потребности в самосовершенствовании, способности успешно адаптироваться в окружающем мире.	– развитие системы патриотического воспитания; – формирование гражданской позиции, культуры интеллектуальной и личной самостоятельности; – поощрение индивидуальности ребёнка; – воспитание любви к Родине.	- беседа, - видеопросмотр, - инфографика, – презентация.	– получение и закрепление знаний, – исследование информационных источников.
Здоровье-сберегающее воспитание	Создание условий для формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе и своему физическому и психическому здоровью. Выполнение элементарных правил здоровьесбережения.	– формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; – формирование представления о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; – овладение знаниями и здоровьесберегающими технологиями, профилактика курения и злоупотребления психоактивными веществами; – формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.	– инструктаж, – беседа, – видеопросмотр, – презентация, – инфографика, – оздоровительное мероприятие.	– получение и закрепление знаний, – исследование информационных источников, – соблюдение санитарно-гигиенических требований, – релаксационные паузы, – зрительная гимнастика, – выполнение упражнений для снятия мышечного

Направление	Цель	Задачи	Формы деятельности	Виды деятельности
				напряжения.
Художественно-эстетическое воспитание	Приобщение к человеческим ценностям, «присвоение» этих ценностей. Воспитание чувственной сферы, видение прекрасного.	– развитие творчества как неотъемлемой части деятельности человека, развитие способности к художественному мышлению и тонким эмоциональным отношениям, стимулирующим художественную деятельность(в области кулинарии)	– беседа, – презентация – видеопросмотр.	– творческий подход при создании интерфейса программ и отражении результатов.

Направление	Цель	Задачи	Формы деятельности	Виды деятельности
Духовно-нравственное воспитание	Формирование гуманистического отношения к окружающему миру. Воспитание законопослушного гражданина, обладающего качествами толерантности.	– создание системы правового просвещения; – профилактика правонарушений, человек – свободная личность, член гражданского общества и правового государства; формирование уважения к человеку, к его внутреннему миру; – формирование духовно-нравственных чувств обучающихся и профессиональных навыков в сфере информационного пространства.	– беседа, – видеопросмотр, – инфографика, – презентация.	– исследование информационных источников, – соблюдение культуры общения и поведения в социуме, – соблюдение сетевого этикета.
Правовое воспитание и культура безопасности	Осознание обучающимися значимости правовой культуры для	– формирование умения различать хорошие и плохие поступки; – обучение поведению в общественных местах, соблюдение дисциплины и	– инструктаж, – урок безопасности,	– получение и закрепление знаний, – исследование информационных

	будущего личностного становления и успешного взаимодействия с окружающим миром.	порядка; – предупреждение опасности необдуманных действий, свойственных подростковому возрасту, которые могут привести к совершению преступлений; – формирования целостного представления о личной ответственности за антиобщественные деяния, предусмотренные уголовным и административным правом.	– акция, – беседа, – видеопросмотр, – презентация, – инфографика.	источников, – участие в акциях, – соблюдение норм безопасности, – соблюдение правовых норм.
Учебно-познавательное	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях	– интеллектуальное развитие обучающихся; – развитие духовных качеств; – развитие мотивации личности к познанию и творчеству.	– образовательный проект, – видеопросмотр, – конкурс, – олимпиада.	– получение знаний от ведущих технологических компаний, – выполнений заданий на онлайн-тренажере, – конкурсные и олимпиадные мероприятия.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ САМОАНАЛИЗА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;
- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие воспитанников – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития ребят.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающегося.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающегося является педагогическое наблюдение, результаты участия в различных мероприятиях и др.

2. Состояние совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с ребятами и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых мероприятий;
- качеством проводимых экскурсий;
- качеством взаимодействия с родителями обучающихся.

Итогом самоанализа воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Мероприятие	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия по направлениям воспитательной работы		
Проведение с обучающимися беседы по теме: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК», предварительный и первичный инструктажи по охране труда	По графику	Среднякова Е.И.
Международный день пожилых людей	Октябрь	Среднякова Е.И.
Международный день повара	Октябрь	Среднякова Е.И.
День освобождения города Кириши от немецко-фашистских захватчиков.	Октябрь	Среднякова Е.И.
День учителя	Октябрь	Среднякова Е.И.
День народного единства	Ноябрь	Среднякова Е.И.
День матери	Ноябрь	Среднякова Е.И.
Подготовка тематических выставок по кулинарии и кулинарному искусству	Декабрь- май	Среднякова Е.И.
День Конституции РФ (12 декабря)	Декабрь	Среднякова Е.И.
Участие в Новогодних мероприятиях МАУДО «МУК»	Декабрь	Среднякова Е.И.
День образования города Кириши (12 января)	Январь	Среднякова Е.И.
День снятия блокады Ленинграда (27 января)	Январь	Среднякова Е.И.
Международный день безопасного Интернета (9 февраля)	Февраль	Среднякова Е.И.
День памяти воинов Афганской войны (15 февраля - День воина-интернационалиста)	Февраль	Среднякова Е.И.
День Защитника Отечества	Февраль	Среднякова Е.И.
Международный Женский День	Март	Среднякова Е.И.
Международный день освобождения узников фашистских концлагерей	Апрель	Среднякова Е.И.
День авиации и космонавтики	Апрель	Среднякова Е.И.
Мастер-класс по оформлению кондитерских изделий с приглашением шеф повара	Апрель	Среднякова Е.И.
Международный день культуры (15 апреля)	Апрель	Среднякова Е.И.
Праздник Весны и Труда	Май	Среднякова Е.И.
День Победы	Май	Среднякова Е.И.
Подготовка и проведение кулинарных конкурсов: ко дню «Защитника Отечества»; « Международному женскому дню»;	В течение года	Среднякова Е.И.
Подготовка к другим конкурсам,	В течение года	Среднякова Е.И.

Мероприятие	Ориентировочное время проведения	Ответственные
проектам.		
Экскурсии, экспедиции, походы		
Учебные и профориентационные экскурсии, тематические	В течение года	Среднякова Е.И.
Работа с родителями		
Родительские собрания,	В течение года (по графику)	Среднякова Е.И.
Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся	В течение года	Среднякова Е.И.
Участие в конкурсах, акциях, квестах, проектах		
Всероссийский образовательный проект "Урок цифры	Сентябрь	Среднякова Е.И.
Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	Октябрь (по графику)	Среднякова Е.И.
Участие в акции «Поздравь маму»	Ноябрь	Среднякова Е.И.
Участие в других акциях, проектах, квестах, конкурсах.	В течение года	Среднякова Е.И.