

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детский технопарк «Кванториум»-  
Дом пионеров» г.Альметьевска Республики Татарстан**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «Детский технопарк  
Дом«Кванториум» - Дом пионеров»  
г.Альметьевска Республики Татарстан  
Протокол от «31» августа 2021г. №1

Утверждаю  
Директор МБОУДО «Детский  
технопарк «Кванториум» -  
пионеров г.Альметьевска РТ  
Р.З. Закиров  
Приказ от «31» августа 2021г. № 93



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛАБОРАТОРИЯ ВКУСА»**

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Возраст учащихся:** 9-14 лет.

**Срок реализации:** 2 года (360 часов)

**Автор-составитель:**

Лихацкая Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования

**Альметьевск, 2019**

### Информационная карта программы

1	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский технопарк «Кванториум» - Дом пионеров» г. Альметьевска РТ
2	<b>Полное наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория вкуса»
3	<b>Направленность программы</b>	социально-гуманитарная
4	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Лихацкая Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования
5	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	2 года (360 часов)
5.2	Возраст обучающихся	9-14 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4	Цель программы	Формирование знаний и умений в области кулинарии, способствующих социальной адаптации, подготовка к самостоятельной жизни в плане организации питания.
5.5	Образовательные уровни (в соответствии со сложностью содержания и материала программы)	- Стартовый уровень (первый год обучения). Модуль 1. «Введение в кулинарию» - получение знаний и умений простой обработки продуктов, овладение опытом трудовой деятельности. - Базовый уровень (второй год обучения). Модуль 2. «Готовим вместе» - расширение знаний о кулинарной обработке продуктов, формирование навыков самостоятельного приготовления пищи
6	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы образовательной деятельности: занятия, мастер-классы, презентации, проекты. Методы: словесные, наблюдение, практические, исследовательские
7	<b>Формы мониторинга результативности</b>	- Входной контроль (предварительная аттестация): собеседование. - Промежуточная аттестация: усвоение программы, выполнение практических заданий. - Итоговая аттестация: проектная работа, самостоятельная творческая работа
8	<b>Результативность реализации программы</b>	Выполнение практических заданий; участие в конкурсах и фестивалях; презентация творческой работы; защита проектной работы.
9	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	31.08.2021г.
10	<b>Содержание корректировки программы</b>	- Нормативно-правовое обеспечение программы. - Оценочные материалы. - Список рекомендуемой литературы.
11	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Матрица образовательной программы.....	12
1.3 Учебный (тематический) план.....	15
1.4 Содержание программы.....	18

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	27
2.2 Формы аттестации/контроля.....	28
2.3 Оценочные материалы.....	29
2.4 Список рекомендуемой литературы.....	33

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

#### *Направленность программы:*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория вкуса» (далее – Программа) имеет социально - гуманитарную направленность и ориентирована на формирование знаний и умений учащихся в области кулинарии. Программа предназначена для обучения детей и подростков в возрасте от 9 до 14 лет.

#### *Нормативно-правовое обеспечение программы:*

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции Приказов Министерства просвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. №1726-р.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.
- Устав МБОУДО «Детский технопарк «Кванториум» - Дом пионеров» г. Альметьевска Республики Татарстан. Постановление Исполнительного комитета Альметьевского муниципального района №1054 от 29.05.2019г.

*Актуальность программы:*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория вкуса» имеет социально-значимый запрос и предполагает не только овладение знаниями, умениями и навыками по приготовлению пищи, что немаловажно для самостоятельной жизни подростков и, в дальнейшем, студентов, но и знакомство с миром профессий, связанных с предприятиями общественного питания, с культурой сервировки стола и элементарными правилами этикета. Большое значение уделяется культуре общения воспитанников и их социализации в процессе работы в группах.

В наше время, когда на первый план в воспитании детей выходят семейные ценности, такое занятие как совместное приготовление еды, приготовление семейного обеда, вносит неоспоримую помощь. Дети всегда берут пример с взрослых. Поэтому важно научить их вниманию, заботе, желанию сделать приятное для своих близких. Это улучшает отношения с детьми, у детей и взрослых появляется общий интерес, да еще с такой пользой для всех.

Кроме того, умение готовить поможет подростку учиться быть самостоятельным и независимым, более экономным. Становясь старше и имея уже навыки и пристрастие к приготовлению блюд, подросток научится выбирать нужные, оптимальные для рецепта и экономически выгодные ингредиенты. После окончания курса, имея основу из полученных знаний, обучающийся сможет самостоятельно заниматься совершенствованием собственных навыков в области кулинарии.

*Отличительные особенности программы:*

Главным отличием Программы является ориентация на практические занятия. Значительная часть занятий проводится в форме коллективной работы, что способствует сплочению группы, развитию дружеских отношений среди ребят и, в конечном итоге, формируют коммуникативную компетенцию. Обучающиеся, освоив навыки приготовления блюд, начинают хорошо разбираться в том, из каких продуктов и что можно приготовить, как правильно выбирать те или иные продукты, умеет разбираться в их составе и выбирать наиболее полезные для здоровья. После окончания курса, имея основу из полученных знаний, смогут самостоятельно заниматься совершенствованием собственных навыков в области кулинарии.

*Цель:* формирование знаний и умений учащихся в области кулинарии, способствующих социальной адаптации, подготовка их к самостоятельной жизни в плане организации питания.

*Задачи:*

Стартовый уровень (первый год обучения)

*Обучающие:*

- Дать представление о сущности здорового, рационального питания. организацией труда при приготовлении пищи.
- Обучить способам обработки продуктов, технологии приготовления простых поварских блюд, организации труда при приготовлении пищи.
- Формировать умения по приготовлению здоровой пищи.
- Систематизировать теоретические и практические знания и умения обучающихся в вопросах безопасности при пользовании бытовыми приборами, режущими инструментами.

*Развивающие:*

- Пробудить у обучающихся интерес к кулинарному искусству.
- Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого.
- Развивать эстетическое восприятие и творческое воображение в процессе приготовления и оформлении блюд.
- Приобщать к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.

*Воспитательные:*

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность, толерантное отношение друг к другу.
- Привить навыки работы в группе.
- Социализация обучающихся в процессе работы на общий результат.
- Обеспечить возможности самопознания, изучения блока профессий, связанных с приготовлением пищи.

### Базовый уровень (второй год обучения)

#### *Обучающие:*

- Дать представление о безопасности выбора продуктов, их хранения и приготовления.
- Познакомить детей с составом пищи, умением ориентироваться в ее калорийности, привычками здорового питания.
- Формировать навыки приготовления блюд национальной кухни народов мира.
- Систематизировать теоретические и практические знания и умения обучающихся в работе над тематическими проектами.

#### *Развивающие:*

- Пробудить у обучающихся интерес к кулинарному искусству народов мира.
- Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого обучающегося.
- Развивать эстетическое восприятие и творческое воображение в процессе приготовления и оформления блюд.
- Приобщать к умению составления тематических проектов и презентации их.

#### *Воспитательные:*

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность, толерантное отношение друг к другу.
- Закреплять навыки работы в группе.
- Социализация в процессе работы на общий результат.
- Обеспечить возможности самопознания, изучения блока профессий, связанных с приготовлением пищи.

*Адресат программы:*

Программа рассчитана для детей от 9 до 14 лет.

Набор обучающихся проводится без предварительного отбора детей. Формирование групп (15 человек) происходит в соответствии с мотивацией к изучению данной тематики.

*Объем программы:*

Программа рассчитана на 360 часов:

- стартовый уровень (1-й год обучения) – 144 часа, предусматривает обучение навыкам приготовления блюд домашней кухни;
- базовый уровень (2-й год обучения) – 216 часов, предусматривает обучение навыкам приготовления блюд национальных кухонь народов России и мира.

*Формы организации образовательного процесса:*

- Теоретическое обучение (лекционные занятия).
- Практическое обучение (практические занятия по работе с продуктами питания).
- Самостоятельная работа по проектам.
- Работа в малых группах.
- Организация мастер-классов с приглашением поваров-профессионалов.

В процессе обучения используются следующие *методы*:

- словесные (рассказ, лекция, объяснение),
- наглядные (наблюдение, демонстрация, иллюстрация),
- практические (постановка задач, планирование, выполнение задания, тестирование).

*Срок освоения программы:*

Программа рассчитана на 72 учебные недели, освоение в течении 2-х лет.



- Стартовый уровень (1-й год обучения) – 36 недель.
- Базовый уровень (2-й год обучения) – 36 недель.

*Режим занятий:*

- Первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю).
- Второй год обучения) - 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю).

*Планируемые результаты освоения программы:*

В процессе прохождения курса Программы должны быть достигнуты следующие личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты:*

- самостоятельно и в группах решать поставленную задачу, анализируя, и подбирая материалы и средства для ее решения;
- составлять план выполнения работы;
- защищать собственные проекты;
- работать в команде;
- быть нацеленным на результат;
- вырабатывать и принимать решения;
- демонстрировать навык публичных выступлений.

*Метапредметные результаты:*

- овладение элементами организации самостоятельной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать личную деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение элементарных приемов исследовательской деятельности, доступных для детей среднего школьного возраста: самостоятельное формулирование цели исследования, формулировка выводов по результатам исследования;

- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога, участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

*Предметные результаты:*

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи, меры пожарной безопасности и техники безопасности при кулинарных работах, технику безопасности на занятиях по кулинарии; сроки хранения и реализации продуктов питания.
- Правила пользования нагревательными приборами, правила обращения с режущими инструментами, с горячей посудой и продуктами;
- Значение пищи в жизни человека.
- Состав продуктов по витаминам, микроэлементам и калорийности.
- Значение тепловой кулинарной обработки для продуктов питания.
- Основы здорового питания.
- Основы технологии приготовления блюд.
- Основы этикета и сервировки стола.
- Основные различия национальной кухни народов мира.
- Технологию приготовления блюд национальной кухни.
- Основы работы над проектами.
- Историю возникновения и технологию приготовления пряников.

Уметь:

- Подготавливать необходимые инструменты для приготовления блюд.
- Обрабатывать продукты питания в соответствии с технологией приготовления блюда.
- Производить тепловую кулинарную обработку продуктов питания в соответствии с технологией приготовления блюда.

- Готовить холодные и горячие блюда из овощей и фруктов.
- Готовить различные виды теста и блюда из него.
- Готовить блюда из молока, яиц, творога.
- Готовить различные напитки и сервировать стол.
- Выбирать наиболее полезные продукты, необходимые для здорового питания.
- Организовывать тематические праздники с выбором сезонных блюд.
- Работать над проектом и организовывать его презентацию.
- Выбирать безопасные продукты, ориентироваться в их составе и калорийности.
- Готовить блюда из мяса и рыбы.
- Готовить витаминизированные напитки и полезные сладости.
- Сервировать стол в соответствии с темой.
- Разбираться в сезонных продуктах питания и готовить блюда из них.
- Готовить полуфабрикаты.
- Составлять меню.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- выполнение практических заданий;
- участие в конкурсах и фестивалях;
- презентация творческой работы;
- защита проектной работы.

## **1.2 Матрица дополнительной общеобразовательной программы.**

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
<b>Стартовый</b>	<p><u>Предметные:</u>            -устойчивая мотивация к занятиям,            -активность и увлеченность при выполнении заданий;            -умение конструктивно работать в малой группе любого состава;            -творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения.</p>	Мониторинг знаний, умений, навыков; организация и участие в соревнованиях, проектах.	Словесные – беседа, рассказ, монолог, диалог; наглядные – демонстрация иллюстраций, рисунков, видеопрезентаций; практические – выполнение практических заданий, приготовление блюд; репродуктивные – работа по собственному замыслу, решение творческих задач; индивидуальные – задания в зависимости от достигнутого уровня развития учащегося); стимулирования и мотивации учебно-познавательской деятельности (экскурсии, коллективные обсуждения, дискуссии);	Стартовый уровень результатов предполагает приобретение новых знаний, умений, опыта действий. Результат выражается в позитивном отношении детей к занятиям.  - Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 50% обучающихся.	Задания для создания положительной мотивации через практическую направленность обучения, связи с жизнью, ориентации на успех.  Задания для создания условий, позволяющих каждому обучающемуся оценить свои знания и навыки и обдумать возможности их улучшения.  Задания для формирования последовательности действий.
	<p><u>Метапредметные:</u>            умение осуществлять информационный поиск для выполнения задач</p>				
	<p><u>Личностные:</u>            развитие интереса к познанию связи здоровья человека и его питания.</p>				

			воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательских ситуаций, соревнование, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов; контроля: соревнования, выставки, тематические задания в конце каждой темы в процессе обучения		
<b>Базовый</b>	<u>Предметные:</u> Умение ориентироваться в особенностях национальной кухни, характеризовать исторические причины ее возникновения, -высокая скорость решений.	Промежуточный контроль: проверка уровня формирования компетентностей в ходе соревнований, проектов.	Словесные – беседа, рассказ, монолог, диалог; наглядные – демонстрация иллюстраций, рисунков, видеопрезентаций; практические – решение творческих заданий, приготовление блюд; репродуктивные – работа по собственному	Базовый уровень результатов проявляется в активном использовании школьниками своих знаний, приобретении опыта самостоятельных действий.  - Освоение образовательной	Задания для самостоятельного распределения операций, приводящих к общему результату.
	<u>Метапредметные:</u> освоение норм и правил социокультурного				

	<p>взаимодействиями со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья и др.)</p>		<p>замыслу, решение творческих задач; индивидуальные – задания в зависимости от достигнутого уровня развития учащегося); стимулирования и мотивации учебно-познавательской деятельности (экскурсии, коллективные обсуждения и т.д.); воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательских ситуаций, соревнование, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов; контроля: соревнования, выставки, тематические задания в конце каждой темы в процессе обучения</p>	<p>программы не менее 100% обучающихся</p>	
	<p><u>Личностные:</u> осознание потребности к здоровому образу жизни</p>				

**1.3 Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лаборатория вкуса»**  
**Стартовый уровень (1-й год обучения)**

№	Название модуля, темы	Количество часов всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>Модуль 1. «Искусство приготовления пищи»</b>						
1	Вводное занятие. Знакомство группы. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Лекция-беседа	Устный опрос
2	Тема «Гигиена приготовления пищи. Техника безопасности на занятиях по кулинарии». Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.	2	1	1	Лекция-беседа, практическое занятие	Устный опрос
3	Сервировка стола. Правила поведения за столом	4	2	2	Лекция, практическое занятие	Наблюдение
4	Тема «Хлеб в питании человека». Виды хлебобулочных изделий. Бутерброды. Изделия из хлеба.	10	2	8	Лекция, практическое занятие	Самопрезентация
5	Тема «Организация тематических праздников»	6	2	4	Лекция, практическое занятие	Наблюдение
6	Правила выбора продуктов.	4	2	2	Лекция, практическое занятие	Соревнование между группами
7	Тема «Овощи». Первичная обработка овощей. Блюда из овощей холодные. Блюда из овощей горячие.	20	4	16	Лекция, практическое занятие, работа в группах	Наблюдение
8	Тема «Блюда из яиц»	10	2	8	Лекция, практическое занятие	Самопрезентация

9	Тема «Крупы». Блюда из круп.	12	4	8	Лекция, практическое занятие, работа в группах	Викторина
10	Тема «Блюда новогоднего стола»	6		6	Лекция, практическое занятие, индивидуальная работа	Самопрезентация
11	Тема «Первые блюда»	6	2	4	Лекция, практическое занятие, работа в группах	Наблюдение
12	Тема «Блюда из творога»	14	4	10	Лекция, практическое занятие, работа в группах, индивидуальная работа	Наблюдение
13	Тема «Выпечка из теста»	20	4	16	Лекция, практическое занятие, работа в группах, индивидуальная работа	Наблюдение
14	Тема «Десерты»	10	2	8	Лекция, практическое занятие, работа в группах, индивидуальная работа	Наблюдение
15	Тема «Напитки»	8	2	6	Лекция, практическое занятие, работа в группах.	Наблюдение
16	Итоговая проектная деятельность	10		10	Индивидуальная работа. Презентация проектов	Защита проекта
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>		



**Базовый уровень (2-й год обучения)**

№	Название модуля, темы	Количество часов всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>Модуль 2. «Готовим вместе»</b>						
1	Вводное занятие. Инструктаж по мерам обеспечения пожарной безопасности	2	1	1	Лекция, практическое занятие.	Устный опрос
2	Техника безопасности на занятиях по кулинарии.	2	1	1	Лекция, практическое занятие.	Устный опрос
3	Пищевые добавки.	4	2	2	Лекция, практическое занятие.	Устный опрос
4	Тема «Значение питания в жизни человека».	8	2	6	Лекция, практическое занятие, работа в группах.	Викторина
5	Тема «Калорийность продуктов».	8	2	6	Лекция, практическое занятие, работа в группах.	Викторина
6	Тема «Блюда новогоднего стола».	6		6	Лекция, практическое занятие, индивидуальная работа.	Наблюдение
7	Тема «Режим дня. Меню»	6	2	4	Лекция, практическое занятие, работа в группах	Наблюдение
8	Тема «Сезонность в питании человека». Осень. Зима. Весна.	24	6	18	Лекция, практическое занятие, работа в группах.	Наблюдение
9	Тема «Карвинг из овощей и фруктов»	8		8	Практическое занятие, индивидуальная работа.	Наблюдение
10	Тема «Здоровые привычки питания».	20	4	16	Лекция, практическое занятие, работа в группах.	Наблюдение

11	Тема «Блюда из мяса и рыбы»	10	4	6	Лекция, практическое занятие, работа в группах.	Наблюдение
12	Тема «Национальные кухни. Их особенности». - Татарская кухня, - Русская кухня, - Кухня народов мира	22	4	18	Лекция, практическое занятие, работа в группах, индивидуальная работа.	Защита проекта
13	Организация дегустаций	6		6	Практическое занятие, работа в группах, индивидуальная работа.	Наблюдение
14	Тема «Полуфабрикаты»	8	2	6	Лекция, практическое занятие.	Наблюдение
15	Итоговая проектная деятельность	10		10	Индивидуальная работа.	Защита проекта
16	Пряничная мастерская	72	8	64	Лекция, практическое занятие.	Защита проекта
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>		

#### 1.4. Содержание программы.

**Стартовый уровень (1-й год обучения) – 144 часа.**

**Модуль 1. «Искусство приготовления пищи» (144 часа).**

**Вводное занятие (2 часа)**

**Теория.** Знакомство с детьми, с учебным кабинетом. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Экскурсия по детскому технопарку. Тренировочное занятие по эвакуации в случае пожара или ЧС.

**Гигиена приготовления пищи. Техника безопасности на занятиях по кулинарии (2 часа).**

**Теория.** Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

**Практика.** Закрепление навыков мытья рук. Правила обработки столовой и кухонной посуды, столовых приборов.

**Сервировка стола. Правила поведения за столом (4 часа)**

**Теория.** Виды сервировки стола. Правила поведения за столом. Виды сервировки блюд.

**Практика.** Складывание салфеток. Сервировка стола для завтрака, обеда, чаепития. Сервировка горячего блюда. Украшение готового блюда.

**Хлеб в питании человека (10 часов)**

**Теория.** Виды хлеба. Виды хлебобулочных изделий. Бутерброды. Изделия из хлеба.

**Практика.** Изготовление бутербродов –канапе из различного вида хлеба и продуктов. Выпечка пирога «Зебра».

**Организация тематических праздников (6 часов)**

**Теория.** Правила организации тематических вечеринок.

**Практика.** Разработка проекта тематической вечеринки. Приготовление простых блюд – соревнования между группами.

**Правила выбора продуктов (4 часа)**

**Теория.** Принципы выбора продуктов питания. ГОСТ, ТУ.

**Практика.** Рассказ о предложенном продукте. Приготовление простых блюд из предложенных продуктов.

**Овощи (20 часов)**

**Теория.** Польза овощей. Первичная обработка овощей. Блюда из овощей холодные. Блюда из овощей горячие. Значение термической обработки овощей. Пищевая ценность овощных горячих блюд. Правила термической обработки овощей.

**Практика.** Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками. Приготовление овощных салатов, холодных и горячих блюд из овощей.

Варианты: салат «Три витамина», салат из свежей капусты, овощной с помидорами и огурцами, овощная нарезка, картофельный салат, картофель в кисло-сладком соусе, рагу из овощей, блюда из кабачков, тыквы, баклажанов и перца.

**Блюда из яиц (10 часов)**

**Теория.** Роль яиц в питании человека. Виды блюд из яиц.

**Практика.** Приготовление блюд: яйца вкрутую и всмятку, яичница с овощами, омлет с зеленым горошком, поделки из яиц.

**Крупы (12 часов)**

**Теория.** Роль круп в питании человека. Виды крупяных изделий. Виды молочных каш. Их роль в питании человека. Виды крупяных гарниров. Кулинарные изделия с использованием круп, их разнообразие, ценность.

**Практика.** Соотношение круп и жидкости для приготовления блюд. Приготовление: манная каша, рисовая каша, овсяная каша. Приготовление крупяных гарниров: гречневый, рисовый. Перловый. Сервировка перед подачей. Приготовление: «Крупеник гречневый», «биточки манные», «Чечевица с овощами».

**Блюда новогоднего стола (6 часов)**

**Практика.** Сервировка новогоднего стола. Приготовление блюд для новогоднего стола: «Фруктовое ассорти», «Салат «Оливье», печенье «Елочки». Сервировка блюд перед подачей.

**Первые блюда (6 часов)**

**Теория.** Пищевая и энергетическая ценность супов. Гигиенические требования при приготовлении бульонов. Сезонность.

**Практика.** Приготовление: «Овощной вегетарианский суп», «Суп-лапша куриный», «Суп-пюре», «Молочный вермишелевый суп», «Рассольник вегетарианский», суп туриста.

**Блюда из творога (14 часов)**

**Теория.** Роль творога в питании человека. Виды блюд из творога. Технология приготовления блюд.

**Практика.** «Сырники», «Французская ватрушка», «Запеканка цвета солнца», творожные пончики с шоколадом, трайфлы с творожным кремом.

**Выпечка из теста (20 часов)**

**Теория.** Виды теста и способы его приготовления. Разнообразие кулинарных изделий из различных видов теста. Мука из круп. Использование ее для выпечки.

**Практика.** Приготовление:

Дрожжевое тесто.

Блины.

Бездрожжевое тесто. Заливной пирог.

Творожное тесто. Печенье «Улитки».

Песочное тесто. Печенье «Пуговки»

Шарлотка яблочная.

Выпечка корзиночек из песочного теста

Печенье с морковным жмыхом

Ржаные медовые коржики

Овсяное печенье

Кекс из творога

Грушевый пирог

Пряники.

**Десерты (10 часов)**

**Теория.** Виды десертов. Санитарно-гигиенические требования. Сервировка и подача.

**Практика.** Приготовление блюд:

Шоколадный мусс.

Сметанно - банановый мусс.

Шоколадный пудинг.

Фруктовое желе.

## **Напитки (8 часов)**

**Теория.** Виды напитков. Их значение в питании человека. Сезонность.

**Практика.** Чай, виды, способы заваривания. Подача и сервировка. Какао. Состав. Способы приготовления. Подача и сервировка. Компот, лимонад, кисель, молочный коктейль.

**Итоговая проектная деятельность. Определение темы проекта и плана. Распределение заданий (10 часов)**

**Практика.** Подготовка презентаций. Защита проектных работ.

**Базовый уровень (2-й год обучения) – 216 часов.**

## **Модуль 2. «Готовим вместе» (216 часов).**

**Вводное занятие (2 часа)**

**Теория.** Инструктаж. Меры обеспечения пожарной безопасности.

**Практика.** Тренировочное занятие по эвакуации.

**Техника безопасности на занятиях по кулинарии. (2 часа)**

**Теория.** Хранение и обработка продуктов. Аптечка. Оказание первой помощи при ожогах и порезах. Гигиена приготовления пищи.

**Практика.** Оказание первой помощи при ожогах и порезах.

**Пищевые добавки. (4 часа)**

**Теория.** Полезные и вредные пищевые добавки, их влияние на организм. Таблица с Е.

**Практика.** Анализ предложенных продуктов питания. Приготовление простых блюд с добавками.

**Значение питания в жизни человека. (8 часов)**

**Теория.** Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли).

**Практика.** Приготовление блюд с акцентом на белки, жиры и углеводы:

- фасоль отварная, приготовление салата,

- грибной соус с шампиньонами и сливками,
- рулет из сыра,
- печенье «Спаржа».

#### **Калорийность продуктов (8 часов)**

**Теория.** Расчет калорийности готовых блюд. Таблица калорийности.

**Практика.** Приготовление блюд и расчет их по калорийности:

- салат из капусты «Свежесть»,
- вермишель с сыром,
- яблочный пирог с морковью.

#### **Блюда новогоднего стола (6 часа)**

**Практика** Салат «Мандариновый шок», куриные колобки с грибами и с сыром, шоколадный торт.

#### **Режим дня. Меню. (6 часов)**

**Теория.** Значение режима дня для здоровья человека. Режим школьника. Принципы составления меню.

**Практика.** Приготовление блюд завтрака, обеда, ужина.

#### **Сезонность в питании человека». Осень. Зима. Весна. (24 часа)**

**Теория.** Особенности функционирования организма человека в различные периоды года. Влияние питания на здоровье человека в зависимости от сезона.

**Практика.** Составление меню осенне-зимнего, весенне-летнего периода. Приготовление блюд из сезонных продуктов.

#### **Карвинг из овощей и фруктов (8 часов)**

**Теория.** Виды карвинга. Инструменты. Назначение. Сервировка стола.

**Практика.** Упражнения с использованием моркови, яблока, огурца, помидора, лука. Сервировка.

Безопасные условия хранения мяса. Санитарно-гигиенические требования приготовления блюд. Сроки хранения и реализации.

### **Здоровые привычки питания (20 часов)**

**Теория.** Полезные продукты. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Оформление блюд. Полезные сладости. Энергетическая ценность сладких блюд. Сухофрукты. Мед. Варенье. Орехи. Витаминизированные напитки. Сезонное использование фруктов, овощей, ягод, меда. Хранение их.

**Практика.** Приготовление блюд:

- компот из свежих фруктов, напитков оздоровительный медовый,
- картофель тушеный в сметане,
- овощное рагу,
- пирог из замороженных ягод,

Приготовление полезных сладостей, витаминизированных напитков.

### **Блюда из мяса и рыбы (10 часов)**

**Теория.** Значение мяса в питании человека. Безопасные условия хранения. Блюда из мяса. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка рыбы. Изделия из нее.

**Практика.** Обработка мяса и рыбы, подготовка к приготовлению блюд. Приготовление блюд: гуляш, котлеты, рыбный суп, рыба жареная. Сервировка. Подача.

### **Национальные кухни. Их особенности.**

- Татарская кухня,
- Русская кухня,
- Кухня народов мира



**Теория.** Историческая основа развития национальных кухонь. Взаимосвязь блюд с местностью и наличием продуктов питания. Блюда национальной кухни в современном мире. Особенности блюд татарской кулинарии. Блюда из мяса. Татарская национальная выпечка. Исторически сложившиеся блюда русской кухни. Блюда из крупы. Сладкие блюда и напитки. Исторически сложившиеся блюда европейской и мировой кухни.

**Практика.** Приготовление блюд:

- украинские галушки со сметаной,
- кефирные оладьи с бананами,
- итальянское ризотто с овощами,
- крупеник гречневый с творогом,
- азу по-татарски в мультиварке,
- кыстыбый,
- туттэрма (омлет),
- эчпочмак,
- шаньги с творогом,
- пшенная каша с сухофруктами,
- расстегаи,
- щи,
- открытый французский пирог «Киш»,
- картофельный гратен.
- спагетти с томатным соусом,
- запеканка по итальянски,

- рисовая бабка по-маррокански.

### **Организация дегустаций (6 часов)**

**Практика.** Проведение дегустаций: 16 октября – Международный день хлеба, 15 декабря – Всемирный день чая, Масленица.

Сервировка столов. Информация о продукте.

### **Полуфабрикаты (8 часов)**

**Теория.** Виды полуфабрикатов. Безопасные условия хранения полуфабрикатов. Санитарно-гигиенические требования приготовления. Сроки хранения и реализации

**Практика.** Заготовка полуфабрикатов из овощей, мяса.

### **Итоговая проектная деятельность (10 часов)**

**Практика.** Подготовка презентации. Защита проектных работ.

### **Пряничная мастерская (72 часа)**

**Теория.** История пряника на Руси. Виды пряников. Технология изготовления пряников. Роспись пряников.

**Практика.** Подготовка продуктов для изготовления пряников. Выпечка различных видов пряников: медовые, имбирные, ржаные, шоколадные, на кефире, деревенские.

Виды глазури и способы заливки. Изготовление различных видов глазури.

Упражнения по росписи пряников. Изготовление рисунков для росписи пряников. Перенос рисунка на пряник. Основные техники декорирования. Сезонность в росписи пряников. Роспись по мокрому. Роспись пряников в национальном стиле. Ажурная роспись. Витраж на прянике. Использование трафаретов. Изготовление подарков.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

## 2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лаборатория вкуса» требуется оборудованный согласно перечню приведенному ниже, учебный кабинет.

### Список оборудования

№, п/п	Наименование	Кол-во шт.	Назначение
<b>Инструменты и расходные материалы</b>			
1.	Ножи	12	Работа с овощами, фруктами
2.	Кастрюли в ассортименте	7	Для приготовления пищи
3.	Доски разделочные	20	Работа с различными продуктами
4.	Сковороды	3	Для приготовления пищи
5.	Столовые приборы (ножи, вилки, ложки)	36	Для сервировки стола
6.	Тарелки. салатницы	30	Для сервировки стола
7.	Чашки	15	Для сервировки стола
8.	Миски	30	Для смешивания продуктов
<b>Оборудование</b>			
1.	Стол педагога	1	
2.	Столы ученические	5	
3.	Ноутбук	1	Для подготовки к занятиям, презентациям
4.	Мультимедийный проектор	1	Для показа презентаций к занятиям
5.	Экран	1	Просмотр презентаций
6.	Стулья	15	
7.	Кухонный уголок со встроенным оборудованием (электрические плиты-8, электрические духовки-2, пароварка электрическая-1, вытяжка, холодильники и морозильные камеры-2)	1	Для приготовления пищи, хранения продуктов, уборки и мытья посуды
8.	Стеллаж	1	Для литературы

9.	Электрокипятильник	1	
10.	Печь микроволновая	1	
11.	Мультиварка	1	

## 2.2 Формы аттестации / контроля.

Формы аттестации/контроля предназначены для определения результативности освоения Программы, отражают цели и задачи, и позволяют выявить соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам. Кроме того, эти формы выбираются в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

В процессе обучения применяются следующие виды аттестации/контроля:

- входящий контроль (предварительная аттестация) – анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Используется в начале учебного года и при поступлении вновь пришедших обучающихся;
- текущий – осуществляется педагогом методами наблюдения, выполнения творческих заданий;
- промежуточный – проводится по итогам первого полугодия в форме тестирования, выполнения творческих заданий;
- итоговый – по результатам аттестации учебного года в форме проектной работы, самостоятельной творческой работы;
- дистанционный – осуществляется педагогом в вынужденной необходимости через фото, видео, аудио формат в качестве отчетов по домашним заданиям.

## 2.3 Оценочные материалы.

Стартовый уровень (1-й год обучения)

Мониторинг	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Входной контроль	<p>Тест «Что я знаю о кулинарии»</p> <p>1. Название какого фрукта с латинского языка буквально переводится «зернистый»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- апельсин</li> <li>- виноград</li> <li>- гранат +</li> </ul> <p>2. Какой овощ итальянцы назвали «золотое яблоко»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тыква</li> <li>- помидор +</li> <li>- лук</li> </ul> <p>3. Какая крупа получила свое название за жемчужный цвет зерен?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рис</li> <li>- перловка +</li> <li>- пшено</li> </ul> <p>4. Какой овощ очень хорошо хранится до весны, и поэтому в Великий Пост его на Руси съедали больше, чем репы, капусты и моркови, за что он получил название «покаянный овощ»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- картофель</li> <li>- редька +</li> <li>- лук</li> </ul> <p>5. Сырье для какого напитка бывает черным и зеленым?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кофе,</li> <li>- чай +</li> <li>- какао</li> </ul> <p>6. Как называется напиток, получаемый из молока кобылиц?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кефир</li> </ul>	<p>Практическое упражнение «Нарезка овощей»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нарезать морковь кружочками</li> <li>2. Нарезать огурец соломкой.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- катык</li> <li>- кумыс +</li> </ul> <p>7. Какой напиток получится, если залить водой обжаренные куски хлеба и добавить сахар?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лимонад</li> <li>- квас +</li> <li>- пиво</li> </ul> <p>8. Название какого кисломолочного напитка говорит о том, что его очень легко приготовить?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кефир</li> <li>- простокваша +</li> <li>- катык</li> </ul> <p>9.. Какие две ягоды поэтично называют «северным виноградом»?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- клюква +</li> <li>- клубника</li> <li>- крыжовник +</li> <li>- смородина</li> </ul> <p>10. Отсутствие какого ежедневного блюда на столе в некоторых старинных книгах считалось свидетельством неблагополучия в доме?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- котлеты</li> <li>- суп +</li> <li>- пельмени</li> </ul>	
Промежуточная аттестация	<p>Вопросы к детям.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите виды хлеба и хлебобулочных изделий.</li> <li>2. Чем отличаются продукты, выпущенные по ГОСТу и по ТУ?</li> <li>3. Какими правилами вы будете руководствоваться при выборе продуктов в магазине?</li> <li>4. Назовите пользу овощей в питании человека.</li> </ol>	<p>Приготовление блюда из яиц «Цыпленок»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показ образца изготовления цыпленка из вареного яйца.</li> <li>2. Самостоятельная практическая работа.</li> </ol>

	5. Назовите по три варианта холодных и горячих блюд из овощей.	
Итоговая аттестация	Вопросы к детям. 1. Расскажите о роли творога в питании человека. 2. Какие ингредиенты используются при приготовлении сырников? 3. Какие виды теста вы знаете?	Приготовление десерта «Шоколадное суфле»: 1. Подготовка ингредиентов. 2. Приготовление десерта в соответствии с рецептом. 3. Рассказать о своих действиях.

Базовый уровень (2-ой год обучения)

Мониторинг	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Входной контроль	Тест «Значение питания в жизни человека». Список вопросов теста 1. Для чего организму нужно здоровое питание: а) для роста и развития + б) для плохого самочувствия в) для развития болезней 2. Из чего состоит пища: а) из грибков б) из питательных веществ + в) из бактерий 3. Строительный материал для нашего организма: а) жиры б) углеводы в) белки + 4. Питательные вещества, которые дают организму энергию: а) углеводы + б) жиры в) белки 5. Что полезно для здоровья:	Задание на тему «Овощной салат» 1. Подготовить овощи и фрукты (натереть морковь, нашинковать капусту, очистить и нарезать яблоко). 2. Смешать ингредиенты, добавив соль, сахар, лимонный сок. 3. Оформить салат при помощи сервировочного кольца.

	<p>а) долго ничего не есть  б) есть много сладостей  в) есть овощи и фрукты +</p> <p>6. Что содержится в жирах:  а) минеральные соли  б) холестерин +  в) белки</p> <p>7. В состав чего входят вещества целлюлоза и пектин:  а) Витамины  б) Минеральные соли  в) Пищевые волокна +</p> <p>8. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:  а) костей +  б) ногтей  в) кожи</p> <p>9. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:  а) ногтей  б) волос  в) зубов +</p> <p>10.носителем чего является рафинированный сахар:  а) витаминов  б) «Пустых» калорий +  в) холестерина</p> <p>11. Фитонциды содержатся в:  а) хурме  б) лимонах +  в) помидорах</p>	
Промежуточная аттестация	<p>Вопросы к детям.  1. Назовите приемы оказания первой помощи при ожогах и порезах.</p>	<p>Приготовление блюда сезонной кухни.  Зима.  «Луковый пирог с сыром».</p>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Какие пищевые добавки вы знаете и какую роль они оказывают?</li> <li>3. Как пища влияет на здоровье человека?</li> <li>4. Что такое «пищевая ценность продуктов питания»?</li> <li>5. «Калорийность» - что это такое?</li> <li>6. Почему важен режим питания?</li> <li>7. Сезонность в питании человека – это необходимо?</li> <li>8. Назовите здоровые привычки питания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить ингредиенты.</li> <li>2. Замесить тесто в соответствии с рецептурой.</li> <li>3. Сделать начинку (нарезать и обжарить репчатый лук.).</li> <li>4. Выложить начинку в подготовленное тесто, залить яйцами с сыром..</li> <li>5. Рассказать о своих действиях.</li> </ol>
Итоговая аттестация	<p>Вопросы к детям.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способ оказания первой помощи при ожогах.</li> <li>2. Какое значение режим дня оказывает на человека?</li> <li>3. Что калорийнее: чашка винограда или чашка изюма?</li> <li>4. Почему рекомендуется соблюдать сезонность в питании?</li> <li>5. Чем обусловлены кухни разных народов?</li> <li>6. Назовите основные ингредиенты, используемые для приготовления пряников.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приготовление елабужских пряников с глазурью по рецепту.</li> <li>2. В ходе приготовления пряников обучающиеся должны рассказать о своих действиях.</li> </ol>

#### **2.4 Список рекомендуемой литературы.**

*Список литературы для педагога:*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ /Сост. Идрисов Р.А., Владимирова Ю.Ю., Ярмакеева С.А. – Казань: ГБУДО «РЦВР», 2017- 27с.
3. Адиатуллин Ф. Настоящая татарская кухня. История народа и его кухни. Рецепты национальных блюд, - изд. Диля, 2011.
4. Анисеева Т.А. Детское питание по ГОСТу. - Москва, Эксмо, 2012.
5. Астахов А.П. Кулинарные рецепты. Из книги о вкусной и здоровой пище.- Минск,. Белорусский дом печати,1996.
6. Ахметзянов Ю.А. Сто блюд из картофеля,- Казань, 1984.

7. Все рецепты. Каталог кулинарных рецептов.- <https://www.koolinar.ru/recipes>
8. Журбей Ю.В. Самые вкусные овощи и фрукты, - изд. Белый город, 2011.
9. Мусская И.А. Домоводство,- Ижевск, ДОК, Урал-Би-Си, 1991.
10. «Повар.ру» - кулинарные рецепты <https://povar.ru/>
11. Сервировка и этикет - ТОО «Харвест». Минск.
12. Серия «Миллион меню»: 30 вкусов для Нового года и Рождества, - Урал ЛТД, 2010.
13. Смирнова И. Блюда-минутки, - Москва, Эксмо, 2008.
14. Солнечная М. Кулинарная шпаргалка по ГОСТам. - Ростов –на- Дону, Феникс, 2015
15. Сушик О. Учимся готовить простые праздничные блюда. Кулинария для начинающих – М., «Издательство «Э», 2017.
16. Шеклейн-Ланская Н.В. Миллион меню. Праздничный стол. - Челябинск, Аркаим», 2003.

*Список литературы для детей:*

1. Асеева И.И. Приятного аппетита. Вкусные и полезные рецепты для малышей, - изд. Литера, 2012.
2. Гусейнзаде Г. Пикник или Завтрак на траве. Кулинарная книга в фотографиях, - изд. Ульяновский Дом печати, 2001.
3. Дымова Е. Сказка про сладости. Пряники, смоква, пастила, постный сахар и другие лакомства для стола,-изд. Комсомольская правда, 2020.
4. Звонарева А.Т. Бабушкины рецепты для малышей, - изд. Центрполиграф, 2013.
5. Перепаденко В. Детская поваренная книга - Москва. Педагогика-Пресс,1992.
6. Кабаченко С.Б. Волшебные блюда из овощей и макарон для детей, - изд.Феникс, 2012.
7. Кабаченко С.Б. Смешные бутерброды для детей и взрослых , - изд.Феникс, 2012.
8. Садовник Я. Веселые рецепты, - Москва, Айрис-Пресс, 2010.
9. Сборник брошюр по кулинарии для детей - Изд. «Карапуз», 2001.

10. Эткер Д. Конфеты - изд. Белый город, 2009.