Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Кулинарный старт»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок обучения: 1 год

Автор-составитель:
Зырянова Елена Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования.

с. Байкалово, 2026

Основные характеристик программы
Пояснительная записка

Программа «Кулинарный старт» имеет с**оциально-гуманитарную направленность** и реализуется в рамках дополнительного образования детей. Программа направлена на формирование у подростков базовых кулинарных навыков, культуры питания, коммуникативных компетенций, навыков самостоятельности в быту и знакомство с такими профессиями как «Повар», «Кондитер»

Современные подростки 11–14 лет зачастую не владеют элементарными навыками приготовления пищи, что связано с занятостью родителей, доступностью полуфабрикатов и преобладанием цифровых форм досуга. Между тем умение готовить — это не только практический бытовой навык, но и инструмент социализации: совместное приготовление пищи развивает коммуникабельность, ответственность, умение работать в команде, уважение к чужому труду. Программа также решает задачу пропедевтики здорового питания и профилактики пищевых расстройств у подростков.

Программа имеет практико-ориентированный характер. Теоретические сведения осваиваются непосредственно в процессе выполнения практических заданий. Особое внимание уделяется безопасной организации труда, соблюдению санитарно-гигиенических требований, развитию культуры общения и умению работать в команде.

Предлагаемая образовательная программа является документом, описывающим педагогическую концепцию в соответствии с заявленными целями, образовательными задачами, способами деятельности, условиями их достижения и прогнозируемым конечным результатом.

Программа основывается на нормативно-правовых документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

6. Устав МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);

7. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

Направленность программы – **социально-гуманитарная**.

Адресат программы

Обучающиеся 11–14 лет (подростки) характеризуются стремлением к самостоятельности, потребностью в общении со сверстниками и творческом самовыражении. В контексте программы это означает: самостоятельность; социализация: работа в малых группах отвечает их ведущей потребности в общении и учит командному взаимодействию. Творчество: возможность конструировать рецепты и оформлять блюда удовлетворяет их интерес к созиданию. Мышление: развитие логики позволяет им понимать химические и физические процессы (брожение, карамелизация), а не просто заучивать рецепты. Психология: получение готового съедобного результата быстро повышает самооценку, что важно в период возрастных комплексов.

Объем программы и срок обучения - 144 часа

Форма обучения – очная.

Уровень программы – базовый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации занятий

Групповые — теоретические занятия, демонстрации, обсуждения;

Малогрупповые (по 2–3 человека) — практическая работа у кухонных станций;

Индивидуальные — выполнение творческих проектов, домашние задания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (с перерывом 10 минут между часами). Каждое занятие делится на теоретическую часть (15–20 минут) и практическую (60–70 минут).

Цель, задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых базовых кулинарных навыков, культуры питания и социально-бытовых компетенций, способствующих их самостоятельности и социализации.

Задачи:

Обучающие:

1. познакомить с основами здорового питания и пищевой безопасности;
2. научить базовым приёмам обработки продуктов и приготовления простых блюд;
3. сформировать представление о кухонном инвентаре и правилах его использования;
4. обучить планированию рациона и составлению простого меню.

Развивающие:

1. развивать мелкую моторику, сенсорное восприятие (вкус, обоняние, осязание);
2. развивать творческое мышление через самостоятельное конструирование рецептов;
3. развивать навыки самоконтроля и планирования.

Воспитательные:

1. воспитывать культуру поведения за столом и уважительное отношение к пище;
2. формировать навыки сотрудничества и работы в команде;
3. воспитывать самостоятельность и ответственность в бытовых ситуациях;
4. формировать уважение к труду и бережное отношение к продуктам.

Планируемые результаты

Предметные:

1. правила безопасного поведения на кухне и санитарно-гигиенические нормы;
2. классификацию пищевых продуктов и принципы здорового питания;
3. базовые способы тепловой обработки продуктов;
4. не менее 20 рецептов простых блюд.

Уметь:

1. самостоятельно приготовить завтрак, обед, ужин по простым рецептам;
2. выполнять базовые техники нарезки, варки, тушения, запекания, жарки;
3. составить сбалансированное меню на день;
4. сервировать стол для повседневной и праздничной подачи;
5. читать этикетки продуктов и выбирать качественные продукты.

Личностные результаты:

1. самостоятельность и ответственность в бытовых ситуациях;
2. уважительное отношение к пище, продуктам и чужому труду;
3. культура поведения за столом;

4. осознанное отношение к собственному питанию и здоровью;
5. уверенность в своих силах при выполнении практических задач.

Метапредметные:

- Регулятивные УУД: планирование последовательности действий при приготовлении блюда, контроль времени и температуры, самооценка результата.
- Коммуникативные УУД: работа в малых группах, распределение обязанностей, аргументация выбора, помощь товарищу.
- Познавательные УУД: анализ рецепта, расчёт пропорций, сравнение продуктов по составу, поиск и оценка информации о питании.

Отличительные особенности: Программа построена на принципах проектно-практической деятельности: каждый тематический блок завершается созданием готового блюда или мини-проекта (например, «Завтрак для всей семьи», «Праздничный стол»). Обучение строится по спирали — от простых операций (мытьё, нарезка) к комплексным блюдам (выпечка, горячее, десерты). В программу включены элементы межпредметных связей с математикой (расчёт пропорций), химией (процессы брожения, карамелизация), географией (национальные кухни), историей (традиционные блюда).

Формы организации занятий

- беседа;
- объяснение;
- демонстрация;
- практическая работа;
- работа в парах и малых группах;
- мастер-класс;
- игровая ситуация;
- кулинарная викторина;
- творческий проект;
- презентация результата;
- рефлексия.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Кулинария как сфера труда и творчества	2	1	1	Беседа, анкетирование
1.1	Санитария, гигиена и безопасность на кухне	4	2	2	
1.2	Кухонное оборудование, инвентарь и основные приёмы работы	4	1	3	
1.3	Основы рационального питания и составление меню	6	3	3	
2.	Приготовление холодных блюд и закусок	8	2	6	Практические задания
2.1	Супы и первые блюда	6	2	4	
2.2	Горячие блюда из овощей, круп, макаронных изделий и полуфабрикатов	8	2	6	
2.3	Гарниры, соусы и оформление блюд	6	2	4	
2.4	Выпечка и изделия из теста	10	2	8	
2.5	Десерты и напитки	8	2	6	
3.	Культура поведения за столом и основы сервировки	4	1	3	наблюдение
4.	Творческий кулинарный проект	4	1	3	Защита творческого проекта
5.	Итоговая аттестация	2		2	Итоговая практическая работа
	ИТОГО	72	21	51	

Содержание учебного плана

1. Введение в программу

Теория: Знакомство с содержанием программы, правилами работы в группе, профессиями в сфере питания. Кулинария как вид творчества, труда и социального взаимодействия.

Практика Организация рабочего места.

2. Санитария, гигиена и безопасность

Теория: Правила личной гигиены, санитарные требования к продуктам и рабочему месту. Безопасное использование ножей, плит, духовых шкафов и электрических приборов. Предупреждение ожогов и порезов.

Практика: Первая помощь при незначительных бытовых травмах — в пределах возрастных возможностей и под контролем педагога.

3. Оборудование и инвентарь

Теория: Виды кухонной посуды, инструментов и бытовой техники. Правильное положение рук и безопасные способы нарезки.

Практика: Взвешивание и измерение продуктов, соблюдение рецептуры, поддержание порядка на рабочем месте.

4. Рациональное питание и меню

Теория: Основные группы продуктов, режим питания, значение белков, жиров, углеводов, витаминов и воды. Сезонность продуктов, основы экономного и бережного отношения к пище.

Практика: Составление простого сбалансированного меню для семьи или школьного мероприятия.

5. Холодные блюда и закуски

Теория: Овощные, фруктовые и смешанные салаты, бутерброды, канапе, холодные закуски.

Практика: Правила сочетания продуктов, заправки, порционирование и эстетичное оформление блюд.

6. Супы и первые блюда

Теория: Виды супов, последовательность закладки продуктов, значение температуры и времени приготовления.

Практика: Приготовление простых овощных, крупяных и молочных супов под контролем педагога.

7. Горячие блюда

Теория: Основные способы тепловой обработки: варка, тушение, запекание. Практика: Блюда из овощей, круп, макаронных изделий, яиц и разрешённых полуфабрикатов. Соблюдение технологической последовательности, контроль готовности и безопасная подача блюд.

8. Гарниры, соусы и оформление

Теория: Приготовление простых гарниров, знакомство с видами соусов и правилами их сочетания с основными блюдами.

Практика: Украшение, порционирование, цветовое и композиционное оформление.

9. Выпечка и изделия из теста

Теория: Виды теста: пресное, песочное, дрожжевое или бездрожжевое — в зависимости от материальной базы. Правила работы с духовкой, формами и горячими изделиями.

Практика: Печенье, пироги, лепёшки, несладкая выпечка.

10. Десерты и напитки

Теория: Фруктовые десерты, творожные блюда, желе, простые кремовые и молочные десерты. Правила подачи и оформления.

Практика: Приготовление компотов, морсов, киселей и других безалкогольных напитков.

11. Культура поведения и сервировка

Теория: Правила поведения за столом, виды сервировки, назначение столовых приборов и посуды.

Практика: Составление меню для семейного праздника или чаепития. Организация совместной работы и распределение обязанностей.

12. Творческий кулинарный проект

Теория: Выбор темы проекта, разработка меню или отдельного блюда, подбор продуктов и инвентаря, распределение ролей в группе.

Практика: Приготовление блюда, оформление, презентация и оценка результата.

13. Итоговая аттестация

Практическое выполнение кулинарного задания, презентация изделия или мини-проекта. Обсуждение результатов, самооценка и рефлексия.

Формы контроля

- входная беседа и анкетирование;
- наблюдение за работой обучающихся;
- практические задания;

- проверка соблюдения санитарных норм и правил безопасности;
- мини-тесты и кулинарные викторины;
- защита творческого проекта;
- итоговая практическая работа.

Организационно-правовые условия

Уровень освоения программы – **базовый.** Программа предусматривает развитие навыков самостоятельности в быту, формирование базовых навыков приготовления пищи, культуры здорового питания.

Количество ребят, принимаемых для обучения на общедоступный уровень до 12 чел. Практический каждый, кто выбрал этот вид деятельности, имеет минимальный профессиональный интерес к кулинарному или кондитерскому делу, заинтересованы в развитии своей самостоятельно и улучшении кулинарных навыков.

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Количество недель в I полугодии	18
6	Количество недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	2 сентября
8	Выходные дни	1-8 января
9	Окончание учебного года	31 мая

Материально-техническое обеспечение

Помещение: учебная кухня или кабинет, оборудованный для кулинарных занятий, площадью не менее 30 м², с доступом к воде и электроснабжению.

Оборудование и инвентарь:

Наименование	Количество
Электрические или индукционные плиты	2
Духовой шкаф	1
Разделочные столы	4

Набор ножей (поварской, универсальный)	2 набора
Разделочные доски (цветовые)	12
Кастрюли и сковороды по	6 шт.
Мерный инвентарь (стаканы, ложки, весы)	6 наборов
Миксер	2
Кухонные весы	1
Кухонные полотенца, фартуки	12 шт.
Посуда для подачи	набор
Огнетушитель, аптечка	1 комплект
Средства индивидуальной защиты (перчатки, прихватки)	12 комплектов

Формы аттестации / контроля

Контроль за успеваемостью, за качеством усвоения материала проводится систематически, от урока к уроку. Методы: наблюдение, контрольное задание, самоконтроль, фронтальный опрос. Итоговый контроль осуществляется на итоговых и открытых занятиях.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство с программой. Кулинария как вид труда и творчества	
2.	Личная гигиена и санитарные требования	
3.	Правила безопасности на кухне	
4.	Безопасная работа с ножом и кухонными инструментами	
5.	Кухонная посуда и инвентарь	
6.	Измерение и взвешивание продуктов	
7.	Организация рабочего места	
8.	Основные группы продуктов	
9.	Рациональное питание и режим дня	
10.	Составление полезного меню	
11.	Полезный школьный перекус	
12.	Овощные салаты	
13.	Фруктовые салаты	
14.	Бутерброды и канапе	
15.	Холодные закуски	
16.	Оформление холодных блюд	
17.	Приготовление простых супов	
18.	Овощные супы	
19.	Крупяные и молочные супы	
20.	Основные способы тепловой обработки	
21.	Блюда из овощей	
22.	Блюда из круп	
23.	Блюда из макаронных изделий	
24.	Яичные блюда	
25.	Гарниры	
26.	Запеченные блюда	
27.	Виды теста	
28.	Изделия из сдобного теста	
29.	Печенье	
30.	Пироги и лепёшки	
31.	Несладкая выпечка	
32.	Фруктовые и творожные десерты	
33.	Безалкогольные напитки	

34.	Сервировка стола	
35.	Культура поведения за столом	
36.	Творческий проект и итоговая аттестация	
Итого		

Критерии оценки практической работы

Оцениваются:

1. соблюдение правил санитарии и безопасности;
2. правильная организация рабочего места;
3. соблюдение последовательности приготовления;
4. аккуратность выполнения работы;
5. самостоятельность;
6. умение работать в команде;
7. внешний вид и оформление блюда;
8. умение объяснить ход работы и представить результат.

Рекомендуемая система оценки:

- высокий уровень — обучающийся самостоятельно выполняет работу, соблюдает правила безопасности, умеет объяснить последовательность действий;
- средний уровень — выполняет работу с отдельными подсказками педагога;
- начальный уровень — выполняет отдельные операции при постоянной помощи педагога.

Личностное развитие ребенка в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Объединение, группа, год обучения_____

/п	Ф. И. ребенка															
		Терпение			Самооценка			Интерес к занятиям			Конфликтность			Тип сотрудничества		
		X			X			X			X			X		
.																
.																

Методическое обеспечение образовательной программы

Для проведения занятий используются:

- карточки с рецептами;
- технологические карты;
- иллюстрации кухонной посуды и оборудования;
- памятки по безопасности;
- таблицы «Группы продуктов» и «Правила сервировки»;
- презентации;
- рабочие листы;
- задания для командной работы;
- материалы для самооценки и рефлексии.

Список литературы

Для педагога

- Аверин А.Г. Кулинария: учебное пособие. — М.: Академия, 2020.
- Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. — М.: Питер, 2019.
- Марков А.М. Технология приготовления пищи. — М.: ИНФРА-М, 2021.
- Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей / Министерство просвещения РФ, 2023.
- Тутельян В.А. Скурихин И.М. Справочник о химическом составе и калорийности пищевых продуктов. — М.: ДеЛи принт, 2020.
- ФГОС ДО, ФГОС НОО, ФГОС ООО (актуальные редакции).

Для детей и родителей

- Барнава О. Детская кулинарная книга. — М.: Эксмо, 2022.
- Гивер Т. Готовим вместе с детьми. — М.: КоЛибри, 2021.
- Кулинарная книга для подростков. — СПб.: Питер, 2022.
- Ольховская О. Я готовлю сам. — М.: АСТ, 2020.

Цифровые ресурсы

- Федеральный портал дополнительного образования детей —
- Российский электронный журнал «Здоровое питание» —
- Видеоканал «Готовим с детьми» (материалы для демонстрации техник)