

**Муниципальное казенное учреждение  
Управление образования Ковдорского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа  
«Центр детского и юношеского творчества»**

**Принята**  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ЦДЮТ  
Протокол №7 от 24.04.2026

**Утверждена**  
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ  
№84-А от 27.04.2026  
Директор \_\_\_\_\_ /Яковлева Т.Б./



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Учусь готовить: летний старт»**

**Возраст обучающихся: 9 – 13 лет  
Срок реализации программы: 1 месяц**

Автор-составитель:  
**Чигирева М.Н.,**  
педагог дополнительного образования

**Ковдор  
2026**

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Уровень программы** – стартовый (ознакомительный).

**Тип программы** – летняя, краткосрочная

Лето – уникальное время, когда у детей появляется возможность попробовать себя в новом деле, раскрыть свои способности и приобрести полезные жизненные навыки. Кулинария – это не только искусство приготовления пищи, но и способ развить самостоятельность, творческое мышление, чувство ответственности и командный дух.

Программа **«Учусь готовить: летний старт»** – это первая ступень для ребёнка, который хочет научиться готовить. За 8 часов (4 занятия) дети осваивают базовые приёмы работы на кухне: безопасную нарезку, жарку, смешивание, оформление блюд. Каждое занятие заканчивается дегустацией – дети сразу видят результат своего труда.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

### Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами:

1. **Социальный запрос родителей.** Многие родители хотят, чтобы их дети умели готовить простую еду, были самостоятельными и не зависели от полуфабрикатов и фастфуда.
2. **Развитие полезных навыков.** Кулинария тренирует мелкую моторику, внимание, терпение, умение доводить дело до конца – всё то, что пригодится в школе и в жизни.
3. **Летний формат.** У детей нет школьной нагрузки, они открыты новому. Программа рассчитана всего на 8 часов - этого достаточно, чтобы заинтересовать, но не перегрузить.
4. **Мотивация на новый учебный год.** Летний интенсив – это первая ступень в кулинарное объединение. Ребёнок пробует, ему нравится, и он с радостью записывается на годичную программу в сентябре.

## Новизна программы

Новизна программы заключается в следующих авторских подходах.

«Простая кулинария». Все блюда адаптированы под домашние условия: минимум посуды, простые заменители, никакого сложного оборудования. Ребёнок может повторить любое блюдо дома самостоятельно - даже если у родителей нет миксера или блендера.

«Секретный ингредиент». В начале каждого занятия дети голосуют за один из вариантов начинки или соуса. Благодаря этому одна и та же программа в разных группах даёт разные блюда, сохраняется элемент неожиданности, и дети чувствуют свою причастность к созданию рецепта.

Итоговое занятие «Сам себе кондитер»: дети готовят тортики на палочке без подсказок педагога, ориентируясь на карточку-рецепт и видео-инструкцию, просмотренную до начала работы. Это создаёт ситуацию успеха и доказывает ребёнку: «Я действительно умею готовить сам!».

## Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для формирования у детей базовых кулинарных навыков и устойчивого интереса к самостоятельному приготовлению пищи.

### Задачи:

- **Обучающие:** обучать правилам безопасности и гигиены на кухне; сформировать 4 ключевых навыка (нарезка, жарка, смешивание, оформление); научить готовить 4 простых блюда.
- **Развивающие:** развивать мелкую моторику, глазомер, чувство пропорции, умение работать в паре и следовать технологической карте.
- **Воспитательные:** воспитывать аккуратность, терпение, уважение к продуктам; создавать ситуацию успеха для формирования позитивной самооценки.
- **Возраст детей:** 9–13 лет
- **Количество обучающихся:** 7–8 человек
- **Срок реализации:** 1 месяц (4 недели)
- **Объём программы:** 8 часов
- **Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 учебных часа (1 час - 45 минут, перерыв - 10 минут)

## Предполагаемые результаты.

### По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- правила безопасности и санитарии на кухне;
- основные кухонные инструменты и их назначение;
- технологию приготовления 4 блюд.

### По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- готовить простые блюда;
- применять базовые способы тепловой обработки
- соблюдать правила санитарии и гигиены и технике безопасности
- ориентироваться в простых рецептах

**Личностные результаты:** повышение самостоятельности, появление интереса к домашней кулинарии, желание продолжить обучение по программе «Кулинарные приключения».

### Учебный план

#### по программе «Учусь готовить: летний старт»

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Водное занятие: Техника безопасности на занятии. «Наш нож - друг»: безопасность, нарезка. Яичный рулет с овощами и сыром	2	0.5	1.5	Собеседование по соблюдению техники безопасности, оценка нарезки
2	«Горячий старт»: жарка и тушение. Сырники с ягодным соусом.	2	0.5	1.5	Дегустация
3	Салат «Цезарь» (детская версия)	2	0.5	1.5	Оценка нарезки.
4	Итоговое занятие. «Сам себе кондитер»: Кейкпопсы (тортики на палочке)	2	0.5	1.5	Самостоятельная работа, презентация
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	

#### Содержание программы

**Занятие 1.** Водное занятие: Инструктаж по технике безопасности, и санитарии и гигиены на занятии. «Наш нож - друг»

*Теория:* Собеседование по соблюдению техники безопасности. Как правильно держать нож (техника «крабик»), цветовая маркировка досок. Личная гигиена.

*Практика:* Тренировка нарезки: огурец, перец, помидор. Приготовление яичного рулета (яичный блин с сыром и овощами). Сворачивание, нарезка, сервировка.

**Занятие 2.** «Горячий старт»

*Теория:* Правила работы с горячей сковородой и маслом. Признаки готовности блюда.

*Практика:* Сырники из творога: смешивание, формирование, жарка. Приготовление ягодного соуса (замороженные ягоды + сахар).

### **Занятие 3. Салат «Цезарь» (детская версия)**

*Теория:* Почему салат нужно рвать руками, а не резать. Как сделать заправку на основе йогурта (полезнее майонеза). Почему сухарики добавляются в последнюю очередь.

*Практика:* Дети самостоятельно (или в парах) нарезают отварную курицу кубиками, режут помидоры черри пополам, рвут салат айсберг, трут сыр. Готовят заправку из йогурта, чеснока, соли и перца. Смешивают всё в большой миске, добавляют сухарики в конце. Подают в общей тарелке или порционно.

### **Занятие 4. Итоговое занятие «Сам себе кондитер»: Кейкпопсы (тортики на палочке)**

*Теория:* Повторение техники и безопасности на кухне. Просмотр короткого видео (2–3 минуты) с пошаговым приготовлением кейкпопсов: от приготовления бисквита до украшения шоколадом. Как растапливать шоколад в микроволновке (импульсами) или на водяной бане. Почему шарики нужно охлаждать.

*Практика.* Самостоятельное приготовление тортиков на палочке

*Итоговый контроль:* Презентация готовых кейкпопсов, устный опрос по технике безопасности, дегустация.

### **Условия реализации программы**

**Форма обучения:** очная, групповая

**Оборудование:** электроплита, духовой шкаф, холодильник, блендер, весы, микроволновка (для шоколада).

**Инвентарь:** безопасные ножи, разделочные доски, кастрюли, сковороды, миски, венчики, лопатки, формы для выпечки.

**Технические средства:** телевизор для демонстрации материалов.

### **Методическое оснащение**

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, демонстрационный, практический, групповой, игровой.

**Дидактические материалы:** карточки-рецепты с фото, памятка по ТБ (в картинках), видео-уроки (нарезка 2–3 минуты), шаблон кулинарного паспорта.

**Формы контроля:** входная диагностика (беседа на 1 занятии), текущее наблюдение, дегустация, итоговая самостоятельная работа (занятие 4).

## **Литература**

### **Для педагога:**

1. Бедарева Т. – «100 рецептов без заморочек для мам, пап, сыночков и дочек». М.: Новое Небо, 2021.
2. Васильева О. – «100 рецептов для юных шеф-поваров». СПб.: Питер, 2021.
3. Куликова Е. – «Кулинарные мастер-классы для детей и подростков». М.: Эксмо, 2022.

### **Для детей:**

1. Дмитриева В. – «Большая кулинарная книга для девочек и мальчишек». М.: АСТ, 2020

## **Электронные ресурсы**

Мастер-класс по приготовлению тортиков на палочке. Видео «Лакомка»

[https://vkvideo.ru/video-180958108\\_456239068](https://vkvideo.ru/video-180958108_456239068)

### Диагностика образовательного результата

#### Входная диагностика

1. Пользовался ли ты когда-нибудь ножом?
2. Какие блюда ты уже умеешь готовить?
3. Что такое «кипение» и «жарка»?
4. Что нужно сделать при порезе?
5. Какое твоё любимое блюдо, которое ты хотел бы научиться готовить?

**Итоговая диагностика** (занятие 4): самостоятельное приготовление кейкпопсов и ответы на 5 вопросов по ТБ, санитарии и гигиене.

#### Вопросы по ТБ, санитарии и гигиене для итоговой диагностики

1. Как правильно держать нож при нарезке продуктов, чтобы не порезаться?
2. Что нужно сделать перед тем, как начать готовить? (гигиена, одежда, рабочее место)
3. Зачем матировать доски?
4. Что запрещено делать при работе с горячей плитой и растопленным шоколадом? (не оставлять без присмотра, не пробовать горячее, не лить воду в масло и т.п.)
5. Почему нельзя оставлять ручку сковороды торчащей над плитой?

**Календарный учебный график  
по программе «Учусь готовить: летний старт»**

Количество учебных недель: 4

Количество учебных часов: 8

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю

Каникулярный период: летние каникулы (июнь)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь		Комбинированное (инструктаж, входная диагностика, практические занятия)	2	«Наш нож — друг»: безопасность, нарезка. Яичный рулет с овощами и сыром	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Собеседование по технике и безопасности, оценка нарезки
2	Июнь		Комбинированное (лекция, практические занятия)	2	«Горячий старт»: жарка и тушение. Сырники с ягодным соусом	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация.

3	Июнь		Комбинированное (лекция, практическиезанятия)	2	Салат «Цезарь» (детскаяверсия)	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Оценка нарезки
4	Июнь		Комбинированное (итоговая самостоятельная работа, )	2	«Сам себе кондитер»: Кейкпопсы (тортики на палочке).Презентация готовых кейкпопсов, устный опрос по технике безопасности, дегустация.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Самостоятельная работа, дегустация, самооценка
<b>Итого: 8 часов</b>							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990624

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 31.03.2026 по 31.03.2027