

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 31.08.2026г. №226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА
С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 31.08.2026г. №1)

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Умелые ручки»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 13-18 лет

Разработчик программы:
Попова Мария Константиновна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – ДОП) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «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» от 28.01.2021 № 2.

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Дополнительная общеобразовательная программа «Умелые ручки» (далее - программа) относится к программам социально-гуманитарной направленности. Направленность программы обуславливается тем, что объединения, осваивающие программу «Умелые ручки», реализуют программу социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности, относятся к объединениям по всем видам гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания детей, ставящие своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация), развитие социальных способностей как готовности к социальной деятельности (социальный интеллект, социальная активность, готовность к социальному творчеству).

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 13 до 18 лет.

АКТУАЛЬНОСТЬ заключается в том, что обучение детей направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Отличительной особенностью данной программы является то, что занятия имеют преимущественно практическую направленность. Программа предполагает помимо формирования первичных практических умений, развитие познавательной и коммуникативной сферы через преподавание основ кулинарии. Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, взаимовыручки.

ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Срок освоения программы – 1 год.

Объем - 2 часа в неделю, 72 часа в год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование культуры поведения в быту и развитие навыков самообслуживания обучающихся через освоение основ поварского дела.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- познакомить с технологией приготовления различных блюд;
- познакомить детей с историей кулинарии, национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- научить соблюдению правил техники безопасности при выполнении кулинарных работ;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кухонь;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- познакомить с современной бытовой кухонной техникой и научить пользоваться ею в быту;
- научить рациональному использованию продуктов.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни;
- способствовать самоопределению у учащихся в выборе профессии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- проявление самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного отношения к народным традициям;
- формирование и развитие компетентности в области кулинарного искусства.
- Активное участие в жизни семьи, организации местного сообщества, родного края, страны;
- Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- Воспитание ответственности
- Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- Соблюдение правил безопасности,

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, и иные);
- Выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- Оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

- Сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) Самоорганизация:

- Выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- Ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- Самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- Составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- Делать выбор и брать ответственность за решение;

2) Самоконтроль:

- Владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- Давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- Учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- Объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- Вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- Оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) Эмоциональный интеллект:

- Различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- Выявлять и анализировать причины эмоций;
- Ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- Регулировать способ выражения эмоций;

4) Принятие себя и других:

- Осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- Признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- Принимать себя и других, не осуждая;
- Открытость себе и другим;
- Осознавать невозможность контролировать все вокруг.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Будут знать:

- правила санитарии и гигиены;
- общие правила организации рабочего места и безопасности на занятиях по обработке пищевых продуктов;
- правила поведения за столом;
- оборудование кухни;
- кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи;
- значение здорового питания в жизни человека.

Будут уметь:

- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;
- применять моющие средства при мытье посуды;
- применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- производить первичную обработку продуктов;
- выполнять нарезку овощей простыми формами;
- правильно вести себя за столом, встречать гостей;
- готовить холодные и горячие блюда и закуски, сладкие блюда.

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) с использованием ИКОП «Сферум», ФГИС «Моя школа».

УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП:

В объединение принимаются обучающиеся ГБОУ школы № 438 Приморского района Санкт-Петербурга независимо от пола и степени предварительной подготовки. Набор в группу осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся в возрасте 13-18 лет.

При приеме в объединение ни какие вступительные испытания не производятся.

Продолжительность учебных занятий: не более 40 минут.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога дополнительного образования со всеми участвующими одновременно (беседа, показ, обсуждение);

□ групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в небольших группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание формулируется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;

□ коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми участниками совместно;

□ индивидуальная: реализуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки особых навыков.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

Кабинет кулинарии:

Кабинет полностью оснащен необходимой мебелью, доской, стандартным набором оборудования для кулинарии. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кабинет оснащён компьютером, проектором, что позволяет использовать для занятий видеофильмы, презентации.

Доска школьная магнитно-меловая зеленая - 1 шт.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Педагогические методики и технологии:

- Беседа.
- Системы последовательных заданий.
- Демонстрация.
- Метод многократного повторения «делай как я».

Современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие.
- Технологии коллективного творчества.
- Цифровые технологии.

Дидактические материалы:

- Иллюстрации.
- Раздаточный и изобразительный материал. • Презентации.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для контроля результативности освоения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие виды контроля:

- Входной контроль.
- Текущий контроль.
- Итоговый контроль.

Входной контроль проводится в целях определения уровня начальной подготовки обучающихся к изучению основ кулинарного дела, определения методик и технологий работы с обучающимися, подбора творческих заданий для дальнейшей работы с обучающимися. Входной контроль проводится в форме индивидуальной беседы с каждым обучающимся на первом занятии.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения содержания конкретного занятия. Текущий контроль проводится в форме выполнения коллективной рефлексии.

Итоговый контроль проводится в виде публичной защиты группового проекта и предназначен для оценки итогового уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы. Обучающиеся совместно с педагогом дополнительного образования выбирают один из групповых проектов, над которыми работали при изучении тем программы.

Уровни оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы приведены

Уровень усвоения	Характеристика ответа при защите группового проекта
<i>Высокий</i>	Теоретический материал усвоен в полном объёме, изложен без существенных ошибок с применением профессиональной терминологии.
<i>Средний</i>	В усвоении теоретического материала допущены незначительные пробелы, ошибки, материал изложен не точно, применялись дополнительные наводящие вопросы.
<i>Низкий</i>	В усвоении теоретического материала имеются существенные пробелы, ответ не самостоятельный, применялись дополнительные наводящие вопросы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (1 час).

Правила безопасности при выполнении кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.

2. Введение в мир кулинарного искусства. (1 час)

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.

3. Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни. (1 час)

Назначение кухонного оборудования. Правила работы на современном кухонном электрооборудовании.

4. Сервировка стола. (2 часа)

Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение 18 столовых приборов.

5. Бутерброды (5 часа)

Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю.

6. Витамины. Овощные салаты (4 часа)

Виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Салаты из моркови, капусты и других овощей.

7. Основы рационального питания (4 часа)

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Составление схем приготовления различных блюд.

8. Способы обработки пищевых продуктов (3 часов)

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

9. Холодные закуски (5 часа)

Разнообразие вариантов приготовления закусок. Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.

10. Блюда из яиц (4 часа)

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком, помидорами.

11. Растительные продукты питания (4 часа)

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Приготовление блюд из пищевых растений: картофельные оладьи, кабачковые оладьи.

12. Молоко и молочные продукты (4 часа)

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Приготовление молочной каши.

13. Меню (4 часа)

Расчет продуктов на день, разработка меню. Составление меню на день, праздничного меню.

14. Первые блюда (4 часа)

Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп. Приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.

15. Вторые блюда (4 часа)

Виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека. Приготовление гречневой каши с мясом, макароны с сыром.

16. Третьи блюда (4 часа)

Знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жие. Приготовление кондитерских колбасок.

17. Различные мучные блюда (7 часов)

Разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.

18. История кухни (3 часа)

Исторические сведения о кухне. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пиццы, салатов.

19. История русской кухни (6 часа)

Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофеля с луком.

20. Итоговое занятие. (2 часа)

Повторение изученного материала.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хоровое пение» на 2026-2027 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель обучения	Количество академических часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	26.05.2027	36	72	2 часа в неделю

УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0	Входной контроль (индивидуальная беседа)
2.	Введение в мир кулинарного искусства	1	1	0	Беседа
3.	Кухня. Оборудование кухни. Современное электрооборудование для кухни	1	1	0	Беседа
4.	Сервировка стола	2	1	1	Наблюдение. Выполнение группового проекта
5.	Бутерброды	5	1	4	Наблюдение. Выполнение группового проекта
6.	Витамины. Овощные салаты	4	1	3	Наблюдение. Выполнение группового проекта
7.	Основы рационального питания	4	2	2	Наблюдение. Выполнение группового проекта
8.	Способы обработки пищевых продуктов.	3	1	2	Наблюдение. Выполнение группового проекта
9.	Холодные закуски	5	1	4	Наблюдение. Выполнение группового проекта
10.	Блюда из яиц	4	1	3	Наблюдение. Выполнение группового проекта

11.	Растительные продукты питания	4	2	2	Наблюдение. Выполнение группового проекта
12.	Молоко и молочные продукты	4	1	3	Наблюдение. Выполнение группового проекта
13.	Меню	4	2	2	Наблюдение. Выполнение группового проекта
14.	Первые блюда	4	1	3	Наблюдение. Выполнение группового проекта
15.	Вторые блюда	4	1	3	Наблюдение. Выполнение группового проекта
16.	Третьи блюда	4	1	3	Наблюдение. Выполнение группового проекта
17.	Различные мучные блюда	7	2	5	Наблюдение. Выполнение группового проекта
18.	История кухни	3	2	1	Наблюдение. Выполнение группового проекта
19.	История русской кухни	6	2	4	Наблюдение. Выполнение группового проекта
20.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговый контроль. Презентация группового проекта
	ИТОГО	72	25	47	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксакова О.В. Блюда из свинины. Слово, 2011.
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002
4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001. 5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012
5. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
6. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2003.
7. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.
8. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.
10. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
11. Руфанова Е. Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.
12. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.