Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»

Разумная Лариса Валентиновна

Подписан: Разумная Лариса Валентиновна
DN: C=RU, OU=директор, O="МАОУ "" СОШ № 25"""", CN=Разумная Лариса Валентиновна, E=mou_25@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.29 21:38:40+05'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 52/3-од от 27.08.2021г

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.1. к ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Искусство кулинарии»

5-7 класс

Верхняя Пышма

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Искусство кулинарии» предназначена для обучающихся 5-7 классов.

Программа способствует профессиональной ориентации школьников и формированию представления о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Особенности учебного курса.

Программа рассчитана на 70 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических и практических знаний. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они знакомятся с оборудованием лабораторий технологии продукции общественного питания и технологии продукции мучных кондитерских изделий; учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам.

Кулинария – искусство приготовления пищи. Еда – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек.

Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

Курс внеурочной деятельности «Искусство кулинарии» о здоровом и правильном питании. Мы стремимся возродить традиции семейных праздников, русской национальной кухни и здорового питания.

Цели и задачи программы

Цель – расширить знания о значении питания для здоровья человека, а также научить учащихся серьёзно и квалифицированно готовить вкусную и здоровую еду для всей семьи.

Задачи :

1. Углубить основные знания о питании и приготовлении пищи, особенностях кулинарной обработки различных пищевых продуктов.
2. Сформировать умения и навыки в приготовлении различных блюд.
3. Привить навыки соблюдения санитарно – гигиенических правил и правил по технике безопасности.
4. Развивать кулинарную грамотность и культуру питания, эстетически красиво оформлять блюда.
5. Способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважению к мастерам этого дела.
6. Подготовить школьников к жизни в обществе в современных изменяющихся социально – экономических условиях.

Методы и формы работы

Для активизации познавательной мыслительной деятельности учащихся используют различные методы и формы обучения:

Методы работы:
• лекции с элементами беседы;
• самостоятельная работа учащихся
• инструктаж с практической работой (приготовление блюд);
• использование ИКТ;
• использование нетрадиционных типов и видов уроков (конкурсы, соревнования, бригадный способ работы).
Межпредметные связи: биология, химия, искусство, русский язык, математика, история.
Формы работы:
• индивидуальная;
• групповая.
Средства обучения:
• наглядные пособия;
• использование инновационных технологий;
• раздаточный материал;
• мультимедийный проектор;
• инструкционные карты.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам кулинарии и рационального питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Ученик научится: - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.

Познавательные:

Ученик научится:

- узнавать изученные объекты неживой природы;

- использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;

Коммуникативные:

Ученик научится:- планировать в сотрудничестве с учителем свою деятельность;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- строить простейшие монологические высказывания; задавать вопросы;

- контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

Учащиеся получат знания:
- виды национальных блюд
- способы приготовления и оформления блюд
- правила подачи блюд
- пищевую ценность овощей
- правила поведения за столом
- правила по техники безопасности при кулинарных работ
- санитарно-гигиенические требования
- экологической подготовки
- секреты русской кухни

Учащиеся приобретут умения:
- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- приемы тепловой кулинарной обработки
- готовить холодные блюда
- украшать готовое блюдо
- готовить изделия из теста
- витаминизировать пищу
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования
- соблюдать правила по техники безопасности
- правильно вести себя за столом

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1.	Введение. Сведения о санитарии и личной гигиене повара. Инструктаж по охране труда при кулинарных работах.	2	2	-
2.	История возникновения кулинарии	2	1	1
3.	Основы здорового образа жизни	2	1	1

4.	Основы рационального питания	2	1	1
5.	Способы обработки пищевых продуктов	2	1	1
6.	Витамины. Национальные овощные салаты.	2	1	1
7.	Минеральные вещества и здоровье	4	2	2
8.	Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом	4	2	2
9.	Животные продукты питания	4	2	2
10.	Молоко и молочные продукты	2	1	1
11.	Блюда из яиц	2	1	1
12.	Растительные продукты питания	4	2	2
13.	Приготовление первых блюд	8	2	6
14.	Приготовление вторых блюд	6	2	4
15.	Технология приготовления песочного теста и изделия из него. Экскурсия в кулинарию.	8	5	3
16.	Технология приготовления жидкого дрожжевого теста и изделий из него.	8	4	4
17.	Воспитательная работа	4	2	2
18.	Проект	4	2	2
	Итого:	**35**	**6**	**29**

Содержание программы

(1 год обучения)

1. **Введение. Сведения о санитарии и личной гигиене повара. Инструктаж по охране труда.** Значение питания для жизнедеятельности организма. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Викторина.
2. **История возникновения кулинарии.** Этапы возникновения кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Профессии, связанные с приготовлением пищи.

Практическая работа. Приготовление горячих напитков. Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.

3. **Основы здорового образа жизни.** Физиология питания. Пищевые вещества и их значение.

Практическая работа. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья» (заполнение анкеты).

4. **Основы рационального питания.** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Практическая работа. Составление меню на день.

5. **Способы обработки пищевых продуктов.** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Практическая работа. Приготовление паровых блюд. Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

6. **Витамины.** Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. **Национальные овощные салаты.**

Практическая работа. Приготовление салатов разных народов. Перечень блюд: салат «Русский», «Белорусский», «Украинский» (морковь, яблоки, свекла), «Итальянский» (цукини, морковь), «Болгарский» (помидоры, огурцы, перец), из сыра по-французски, из овощей по-гречески.

7. **Минеральные вещества и здоровье.** Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

Практическая работа. Приготовление блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты.

8. Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом. Сервировка стола. Искусство сервировки, История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток, правила поведения за столом.

Практическая работа. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину. Сервировка праздничного стола. Приготовление праздничного блюда. Перечень блюд: салат из чернослива с орехами и чесноком, суп ризотто.

9. **Животные продукты питания.** Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

Практическая работа. Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы, морепродуктов. Приготовление мясных блюд. Перечень блюд: запеченное мясо с овощами. Приготовление рыбных блюд. Перечень блюд: рыбная запеканка.

10. **Молоко и молочные продукты.** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

Практическая работа. Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога, простокваша.

11. **Блюда из яиц.** Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

Практическая работа. Приготовление блюд из яиц. Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зеленым луком.

12. **Растительные продукты питания.** Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.

Практическая работа. Приготовление блюд из пищевых растений: картофельные оладьи, пюре из фасоли.

13. **Приготовление первых блюд.** Знакомство с технологией приготовления супов с макаронными изделиями, щей и борща.

Практическая работа. Приготовление супов: вермишелевого, горохового, рисового, лукового с капустой; щей со свежей капустой, борща вегетарианского.

14.**Приготовление вторых блюд из круп и бобовых.** Знакомство с видами каш и технологией их приготовления.

Практическая работа. Приготовление каш: гречневой с маслом; гороховой с маслом; рисовой, пшенной, перловой.

15. **Технология приготовления песочного теста и изделий из него.** Беседа о печенье и тортах. Правила техники безопасности при работе с электрической плитой. Знакомство с технологией приготовления песочного теста.

Практическая работа. Приготовление изделий из песочного теста: «Лимонник», печенье «Бананы».

16. **Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него.** Знакомство с технологией приготовления дрожжевого жидкого теста, выпечки разнообразных изделий.

Практическая работа. Приготовление теста и выпечка изделий: блинов, оладий, пончиков.

17. **Воспитательная работа.** Организация и проведение школьной ярмарки кулинарных изделий.

Практические работы. Приготовление кулинарной продукции для продажи. Проведение ярмарки кулинарных изделий.

18. **Проект .** Этапы проектирования. Выполнение электронной презентации. Защита проектов

Практическая работа. Выполнение мини-проекта «Здоровый завтрак для моей семьи». Защита проектов

Тематический план «Искусство кулинарии» 2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1.	**Вводное занятие**. Правила охраны труда, санитарии и гигиены. Беседа «Из истории русской кухни»	2	2	-
2.	**Холодные блюда и закуски**. Салат из сельди. Капуста квашенная с луком.	4	2	2
3.	**Воспитательная работа.** Экскурсия на предприятие «Хабаровская кондитерская фабрика»	2	2	-
4.	**Первые блюда русской кухни.** Щи постные.	2	1	1
5.	**Холодные супы.** Окрошка	2	1	1
6.	**Основные рыбные блюда**. Рыба, тушёная в молоке.	2	1	1
7.	**Основные мясные блюда**. Жаркое с овощами. Котлеты «пожарские».	2	1	1
8.	**Блюда яичные, овощные, крупяные, творожные.** Яичница-смешанка. Из истории картофеля в мире и России. Картофель отварной с грибами. «Гнёздышки» картофельные. Драники с брусникой. Запеканка грибная. Солянка овощная по-старинному. Кабачки фаршированные рисом и мясом . Сырники с изюмом в сметане.	16	8	8
9.	**Блюда из теста**: пельмени, блины, оладьи, пироги. Русские блины. Блины-скородумки. Оладьи . Вареники. Пельмени с мясом. Курник.	10	5	5
10.	**Печеные изделия, куличи, пряники, кутья, сладкие блюда, десерты.** Кулич домашний. Пряники медовые. Манники. Яблоки, запеченные с изюмом и орехами.	8	4	4
11.	**Напитки.** Кисель из смородины. Компот из яблок.	4	2	2
12.	**Воспитательная работа.** Организация и проведение школьной ярмарки кулинарных изделий.	4	-	4
13.	**Традиционные обрядовые блюда**. Православные праздники. Пасха. Пасхи простые и заварные. Приготовление теста для кулича. Крашеные и расписные яйца. Кулич с изюмом. Жаворонки сдобные. Колядки.	10	5	5
14.	**Итоговое занятие**	2	1	1
	Итого:	**35**	**6**	**29**

Содержание программы

(2 год обучения)

1. **Введение. Сведения о санитарии и личной гигиене повара. Инструктаж по охране труда.** Традиции национальных кухонь мира. Традиции русского застолья.

2. Холодные блюда и закуски. Роль холодных закусок в питании. Оформление холодных закусок при подаче к столу. Русская купеческая кухня. Салат из сельди. Капуста квашенная с луком.
Практическая работа. Приготовление салата из сельди. Приготовление закуски «квашеная капуста с луком».

3.Воспитательная работа. Экскурсия на предприятие «Хабаровская кондитерская фабрика». Организация и проведение школьной ярмарки кулинарных изделий.

4. Первые блюда русской кухни. Щи постные. **Холодные супы.** Оформление блюд при подаче к столу. Окрошка.
Практическая работа. Приготовление щей. Приготовление окрошки.

5. Основные рыбные блюда. Роль рыбы и продуктов моря в питании. Оформление блюд при подаче к столу. Рыба, тушёная в молоке.
Практическая работа. Приготовление рыбы, тушёной в молоке.

6. **Основные мясные блюда**. Роль мяса в питании. Оформление блюд при подаче к столу. Жаркое с овощами. Котлеты «пожарские».
Практическая работа. Приготовление жаркого с овощами. Приготовление котлет «пожарских».

7. **Блюда яичные, овощные, крупяные, творожные.** Яичница-смешанка. Из истории картофеля в мире и России. Роль яичных, овощных, крупяных блюд в питании. Оформление блюд при подаче к столу. Картофель отварной с грибами. «Гнёздышки» картофельные. Драники с брусникой. Запеканка грибная. Солянка овощная по-старинному. Кабачки фаршированные рисом и мясом . Сырники с изюмом в сметане.
Практические работы. Приготовление яичницы-смешанки. Приготовление картофеля с грибами. Приготовление «гнёздышек» картофельных. Приготовление драников с брусникой. Приготовление запеканки грибной. Приготовление кабачков фаршированных рисом и мясом. Приготовление сырников с изюмом.

8. **Блюда из теста**: пельмени, блины, оладьи, пироги. Русские блины. Блины-скородумки. Оладьи . Вареники. Пельмени с мясом. Курник.
Практические работы. Приготовление блинов. Приготовление оладий. Приготовление вареников с картофелем. Приготовление пельменей. Приготовление «курника».

9. **Печеные изделия**, куличи, пряники, кутья, сладкие блюда, десерты. Кулич домашний. Пряники медовые. Манники. Яблоки, запеченные с изюмом и орехами.
Практические работы. Приготовление кулича домашнего. Приготовление пряников медовых. Приготовление манника. Приготовление печёных яблок.

10. **Напитки.** Роль напитков в питании че **Напитки.** Роль напитков в питании человека. Кисель из смородины. Компот из яблок.
ловека. Кисель из смородины. Компот из яблок.

Практические работы. Приготовление киселя из смородины. Приготовление компота из яблок.

11. Традиционные обрядовые блюда. Православные праздники. Рождество. Пасха. Пасхи простые и заварные. Сороки, заклик весны. Приготовление теста для кулича. Крашеные и расписные яйца. Кулич с изюмом. Жаворонки сдобные. Колядки.
Практические работы. Приготовление теста для кулича. Приготовление кулича с изюмом. Приготовление крашеных яиц. Приготовление сдобных жаворонков. Приготовление «колядок».

12. **Проект .** Этапы проектирования. Выполнение электронной презентации. Защита проектов

Практическая работа. Выполнение мини-проекта «Праздничный обед». Защита проектов