

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Учреждения «Средняя школа Леонова»**

(утверждена приказом от 30.08.2023г. № 060)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Кулинария»
для обучающихся 5-8 классов

г. Иркутск 2023

Программа курса внеурочной деятельности «Кулинария» разработана в соответствии с требованиями к основной образовательной программе основанного общего образования ЧОУ «Средняя школа Леонова».

В рабочей программе курса учтено содержание рабочей программы воспитания школы. Реализация воспитательного потенциала достигается через:

- - установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организацию работы детей с социально значимой информацией;
- - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностными результатами обучающихся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.2. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия
 - применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу окончания курса ученики научиться:

- Правилам техники безопасности при обработке продуктов питания;
- Правилам гигиены и санитарии;
- Определять основной состав продуктов питания;
- Определять основные группы продуктов питания;
- Самостоятельно использовать основные понятия, используемые в кулинарии;
- Самостоятельно рассчитывать калорийности продуктов, состав витаминов и минеральных солей;
- Правильно выбирать качественно экологические чистые продукты;
- Самостоятельно выполнять способы механической и тепловой обработки продуктов питания;
- Самостоятельно находить и выполнять рецепты несложных блюд.
- Применять основные правила сервировка стола
- Применять правила поведения за столом

Ученик получит возможность научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности;
- Соблюдать правила санитарии и гигиены;
- Выбирать продукты питания. Использовать информацию на упаковке продуктов для качественного их подбора;
- Выполнять основные приемы механической и тепловой обработки продуктов;
- Точно следовать инструкционной карте. Организовывать свою работу при приготовлении блюд;
- Изготавливать блюда из различных продуктов, согласно рецепту;
- Пользоваться инструментами и приспособлениями;
- Оформлять готовое блюдо и правильно подавать его на стол;
- Сервировать стол для различных видов приёма пищи;

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов. Вводное занятие. Цели и задачи курса. Соблюдение техники безопасности. Формы занятий и методы работы

Особенностью данной программы является разнообразие форм проведения

- беседы
- практические работы
- творческие задания
- деловые игры
- тестирование
- практикумы
- экспресс-тесты и опросы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через практические работы.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и

видов деятельности

№	Название и содержание тем	Форма занятий, контроль	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Занятие по получению новых знаний Просмотр Видео	Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.
2	История возникновения кулинарии	Занятие по получению новых знаний	Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Ознакомление с традициями кухонь народов России.
3	Основы здорового образа жизни	Комбинированное занятие	Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей. Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.
4	Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ	Занятие по получению новых знаний , опрос, практическая работа	Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). Перечень блюд: жидкие, вязкие и рассыпчатые каши.
5	Основы рационального питания.	Занятие по получению новых знаний	Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд. Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.
6	Технология приготовления блюд из круп. ТБ	Опрос, практическая работа	Ознакомление с продуктами питания содержащими минеральные вещества. Ознакомление с ролью минеральных веществ в питании человека.

7	Способы обработки пищевых продуктов.	Занятие по получению новых знаний	Первичная обработка картофеля. Тепловая обработка. Жарка. Перечень блюд: приготовление картофеля жареного основным способом.
8-9	Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.	Занятие по получению новых знаний, практическая работа	Обработка рыбы. Перечень блюд: рыба жаренная основным способом, рыба припущенная.
10	Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашенной капусты. ТБ	Опрос, практическая работа	Подготовка круп, бобовых и макаронных изделий к варке.
11	Витамины. Блюда из молочных продуктов. ТБ	Практическая работа	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога.
12	Минеральные вещества и здоровье человека	Занятие по получению новых знаний , опрос,	Приготовление блюд из яйца.
13	Животные продукты питания	Урок-игра, тест	Приготовление блюд из фруктов и ягод. Перечень блюд: компот из сухофруктов, мусс ягодный.
14	Составление инструкционных карт по приготовлению Приготовление блюд из яйца. блюд из мяса и рыбы	Комбинированное занятие	Накрытие стола скатертью, сервировка стола посудой одного стиля и расцветки.
15	Молоко и молочные продукты.	Занятие по получению новых знаний , практическая работа	Построение индивидуального рациона.
16	Блюда русской кухни.и других стран.	Урок новых знаний, практическая работа	Блюда русской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: манты, расстегай. Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: приготовление супа «Чорба»

			<p>Блюда Венгерской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: гуляш в горшочке.</p> <p>Блюда немецкой кухни. Перечень блюд: картофельные клёцки.</p> <p>Блюда казахской кухни. Перечень блюд: бешбармак. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.</p> <p>Блюда французской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: картофель с луком.</p>
17	Технология приготовления блюд из растительных продуктов	Занятие по получению новых знаний	<p>Подготовка, тепловая обработка продуктов предназначенных для приготовления салатов.</p> <p>Перечень блюд: салат «Эдельвейс» , салат «Летний».</p>
18-19	Профессиональная проба «Повар – кондитер»	Просмотр фильма Защита проекта	Работа со сборником рецептов.
20	Учебный проект «Работа кофе»	Практическая работа, составление пояснительной записки учебного проекта	<p>Подготовка продуктов к приготовлению теста. Выпечка.</p> <p>Перечень блюд: плюшка «Московская», булочка «Сахарная».</p>
21	Наука о питании	Занятие по получению новых знаний	Просмотр Видео фильма и презентации.
22	Схема рационального рациона	Занятие по получению новых знаний	Работа с учебником, карточками.
23	Национальная кухня мира	Занятие по получению новых знаний	<p>Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей.</p> <p>Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.</p>
24	Кавказская кухня (хачапури). ТБ	Занятие практикум	Составление схем приготовления различных блюд.
25	Украинская кухня (ватрушки).ТБ	Занятие практикум	Составление инструкционных карт по приготовлению блюд.
26	Итальянская кухня (пицца).ТБ	Занятие практикум	Ознакомление с продуктами питания содержащими минеральные вещества. Ознакомление с ролью минеральных веществ в питании человека в Италии.

27-28	Блюда из картофеля	Занятие по получению новых знаний	Первичная обработка картофеля. Тепловая обработка. Жарка. Перечень блюд: приготовление картофеля жареного основным способом.
29	Чем полезна рыба	Занятие по получению новых знаний	Обработка рыбы. Перечень блюд: рыба жаренная основным способом, рыба припущенная.
30	Блюда из бобовых	Занятие по получению новых знаний	Подготовка круп, бобовых и макаронных изделий к варке. Перечень блюд: приготовление рисовой, гречневой каш.
31	Блюда из дикор их молока. ТБ	Занятие по получению новых знаний	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога.
32	Расчет стоимости блюд для праздничного стола	Занятие по получению новых знаний	Приготовление блюд из яйца. Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.
33-34	Парад блюд – «кулинария здоровья»	Комбинированное занятие	Приготовление блюд из фруктов и ягод. Перечень блюд: компот из сухофруктов, мусс ягодный.
35	Презентация блюд по кулинарии.	Видео занятие	Накрытие стола скатертью, сервировка стола посудой одного стиля и расцветки.
	Итого:		

3. Тематическое планирование

Занятие 1. (1ч) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Инструктаж по ТБ при кулинарных работах.

Занятие 2.(1ч) История возникновения кулинарии

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

Занятие 3. (1ч) Основы здорового образа жизни .

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

Занятие 4. (1ч) Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ

Схема приготовления винегрета салата с черносливом.

Занятие 5. (1ч) 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.

Занятие 6. (1ч) Технология приготовления блюд из круп. ТБ

Составление схем приготовления вязких каш. Приготовление пшенной каша с тыквой, гурьевская каша.

Занятие 7. (1ч) Способы обработки пищевых продуктов.

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Занятие 8-9. (2ч) Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Изготовление кулинарной книги.

Занятие 10. (1ч) Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашенной капусты. ТБ

Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Технология приготовления квашенной капусты.

Занятие 11. (1ч) Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Занятие 12. (1ч) Минеральные вещества и здоровье человека

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

Занятие 13. (1ч) 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.

Занятие 14. (1ч) Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы

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

Занятие 15. (1ч). Молоко и молочные продукты.

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

Занятие 16. (1ч) Блюда из яиц. ТБ

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Приготовление блюд из яйца.(яйцо в мешочек)

Занятие 17. (1ч) Технология приготовления блюд из растительных продуктов

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

Занятие 18-19. (2ч) Профессиональна проба «Повар –кондитер»

Ролевая игра «Повар кондитер»

Занятие 20. (1ч) Учебный проект «Работа кофе»

Выполнение проекта « Работа кофе»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.)

Занятие 21. (1ч) Наука о питании

Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Занятие 22. (1ч) Схема рационального рациона

Составление схем рационального питания, заполнение таблиц.

Занятие 23. (1ч) Национальна кухня мира

Национальная кухня разных народов. Исторические сведения о национальной кухне разных народов. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов и связь с обрядовой национальной кухней. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд

Занятие 24.(1ч) Кавказская кухня (хачапури). ТБ

Блюда кавказкой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 25. (1ч) Украинская кухня (ватрушки). ТБ

Блюда украинской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 26. (1ч) Итальянская кухня (пицца). ТБ

Блюда итальянской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 27-28 (2ч). Фитотерапия

Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. «Формула здоровья» уральцев. Основы рационального питания применительно к условиям Урала.

Занятие 29. (1ч) Напитки из дикорастущих растений. ТБ

Технология приготовления напитков из дикорастущих растений.

Занятие 30. (1ч) «Фреш» из зелени и кефира. ТБ

Понятие «фреш», технология приготовления напитков используя блендер.

Занятие 31. (1ч) Блюда из дикорастущих растений. ТБ

Технология приготовления блюд из дикорастущих растений.

Занятие 32. (1ч) Расчет стоимости блюд для праздничного стола.

Расчёт стоимости блюд праздничного стола. Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.

Занятие 33-34. (2ч) Парад блюд - кулинария здоровья

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Занятие 35. Презентация блюд по кулинарии.