

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Артинского городского округа
МАОУ "Азигуловская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного методического
объединения



Ахунова Р.А.

Приказ №1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Валиев Р.М.

Приказ №92-од

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Кулинария»

5 – 6 классы

2023-2024 учебный год

Азигулово 2023

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4
Цель и задачи программы.....	5-6
Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6
Планируемые результаты	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8-13
Учебно-тематический план.....	8
Содержание учебно-тематического плана	8-11
Календарно-тематический план.....	12-13
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ...	
Учебно-методическое обеспечение.....	15
Материально-технические условия реализации программы.....	15
Список литературы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: Техническая

Уровень освоения программы: ознакомительный

Актуальность программы

Программа курса включает материал, который вызывает познавательный интерес учащихся к традициям, здоровому питанию, технологиям обработки продуктов, соблюдением определенных правил при приготовлении пищи и грамотному приготовлению блюд.

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус.

Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни. А подготовка к самостоятельной жизни — одна из основных задач процесса обучения, по программе: «Хозяюшка».

При помощи данного творческого объединения можно решить проблему занятости ребёнка в свободное время, организовать его досуг.

Новизна программы

Умение хорошо, т.е. правильно, вкусно и быстро готовить, является одним из необходимых условий для современного темпа жизни и здоровья человека.

Поэтому программа включает в себя комплексное обучение кулинарному искусству:

1. Специфика правильного хранения продуктов.
2. Способы обработки продуктов.
3. Традиции, обычаи и праздники.
4. Старинные рецепты и современные способы их приготовления.
5. Разнообразие продуктов и мировой кухни.
6. Технология и порядок приготовления блюд.
7. Инструменты, приспособления, посуда и кухонное оборудование.
8. Творческое оформление блюд (Карвинг и д.р.) и правила сервировки стола.
9. Уборка рабочего места и мытье посуды.
10. Навыки проектной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Программа имеет специальный принцип построения, который предполагает постепенное расширение и углубление знаний. Принцип: «от простого к сложному» предусматривает преподавание материала по восходящей, то есть периодическое возвращение к определенным темам на более высоком и сложном уровне. Разработка, изготовление и применение дидактического материала, учитывает возрастные особенности детей. Все это позволяет создавать условия для более успешного развития творческого потенциала каждого ребенка. Содержание программы не повторяет имеющиеся школьные курсы трудового обучения, но использует все навыки и умения, сформированные в процессе обучения в школе и синтезирует с новыми приобретенными знаниями по кулинарному искусству.

Отличительная особенность программы

Изюминкой данной программы является современное и очень популярное направление в кулинарном искусстве - **Карвинг** (от англ. *carving* — «вырезание»). Карвинг - это искусство художественной резки по овощам и фруктам, а также создание сюжетных композиций из нарезанных фруктов, овощей, конфет, цветов и других листовых растений, и декоративных элементов, гармонично сочетающихся друг с другом.

Такие занятия способствуют снятию напряжения и настраивают на получение положительных эмоций, позволяют ребёнку развивать творческие способности и фантазию, развивают моторику, координацию движения пальцев рук, учат терпению и аккуратности.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создать условия для формирования положительной мотивации путем погружения детей в мир кулинарной фантазии и вовлечения в творческую трудовую деятельность. Развитие и реализация творческих способностей и креативного мышления, формирование навыков приготовления разнообразных блюд и применение полученных знаний на практике в быту.

В процессе достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Развивающие

- развивать и поддержать интерес к народному творчеству и культуре в сфере быта;
- развивать практические навыки и творческие способности;
- развивать интерес к самовыражению;
- развивать моторику и координацию движений пальцев рук;
- развивать терпение и усидчивость;
- развивать внимание;
- развивать зрительную и двигательную памяти;
- развивать навыки ручного труда;
- развить воображение;
- развивать эстетический вкус;
- развить способность критически относиться к разного рода модным диетам;
- развить потребности к постоянному обучению и совершенствованию.

1. Обучающие.

- ознакомить детей с традициями русской и мировой кухни и их местом в народной бытовой культуре;
- приобщить к культуре быта;
- научить соблюдать правила безопасной работы, гигиены и санитарии;
- обучить технологии определения признаков доброкачественности продуктов;
- дать школьникам знания о культуре питания;
- обучить техническим навыкам и приемам приготовления здоровой пищи;
- сформировать навыки и умения приготовления основных блюд;
- обучить правильному пользованию инструментами, приспособлениями и кухонным оборудованием;
- обучить правильной организации рабочего места и выполнению инструкций;
- объяснить назначение посуды;
- обучить приёмам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- научить исправлять погрешности при выполнении работы;
- убирать рабочее место;
- обучить правильно мыть посуду;
- ознакомить обучающихся с технологией осуществления проектно-исследовательской деятельности в сфере изучения кулинарных традиций.

2. Воспитательные.

- воспитание аккуратности и стремления к порядку;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание взаимопомощи при выполнении кулинарных работ;
- умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать бережное отношение к природе и продуктам;
- формировать навыки работы в коллективе, воспитывая чувство товарищества и взаимопомощи, ответственности за порученное дело;

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма занятий: групповая

Занятия проходят: 1 раз в неделю, 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Планируемые результаты

Дети, освоившие программу «Кулинария» знают:

1. Основные этапы истории развития кулинарии;
2. Правила техники безопасности при выполнении кулинарных работ;
3. Правила личной гигиены и санитарии при выполнении кулинарных работ;
4. Знают, как организовать рабочее место в соответствии с практическим заданием и поддерживать порядок во время работы;
5. Умеют устанавливать последовательность выполнения технологических операций (планирование);
6. Умеют работать индивидуально и коллективно, самостоятельно распределять обязанности, сообща решать поставленные задачи;
7. Самостоятельно составлять разнообразное меню;
8. Правила поведения за столом;
9. Знают основы рационального питания;
10. Знают общие сведения о способах приготовления продуктов;
11. Знают способы нарезки овощей;
12. Умеют работать с колющими и режущими инструментами;
13. Знают технические характеристики и назначение бытовой техники;
14. Проявляют элементы творчества на всех этапах выполнения задания;
15. Умеют самостоятельно готовить различные блюда;
16. Знают технологию приготовления первых, вторых и третьих блюд;
17. Умеют изготавливать разные виды теста и изделия из них;
18. Знакомы с мировой кухней, традициями и способами приготовления;
19. Знают эксплуатационные, гигиенические и эстетические требования к оформлению блюд;
20. Правила подготовки продуктов к тепловой обработки;
21. Умеют исправлять погрешности при выполнении работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Кулинария.	68	22,5	45,5	Начальный контроль Текущий контроль Самоконтроль Промежуточный контроль

Содержание учебно-тематического плана

Раздел: кулинария.

1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности, санитарии и гигиены. Цели и задачи курса. Знакомство с кабинетом. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. История возникновения кулинарии. Пища и ее предназначение в жизни человека.

Практическая работа: Игры на знакомство. Викторина.

2. Физиология питания.

Пищевые вещества и их значение. Основы здорового образа жизни. Витамины и минеральные вещества, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов и минеральных веществ в пище.

Практическая работа: Выявление потребности человека в применении “кулинарного искусства. Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.

3. Режим дня для школьника.

Знание о важности режима дня. Почему обязательно завтракать? Каким должен быть обед и ужин? Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок.

Практическая работа: Самостоятельное составление режима дня и меню одного дня, включая завтрак, обед, полдник, ужин.

4. Сервировка стола.

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Правила поведения за столом.

Практическая работа: различные способы складывания салфеток.

5. Правила этикета, прием гостей.

Откуда к нам пришел этикет? Нормы и правила этики. Правила поведения за столом и в гостях. Правила приема гостей. Понимание ситуативных и этикетных норм

бесконфликтного общения. Воспитание самооценки личности, позволяющие адаптироваться в обществе.

Практическая работа: Инсценирование ситуации приема гостей.

6. Овощи в нашем питании.

Правила первичной обработки овощей. Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Технология приготовления блюд из сырых и варёных овощей. Способы и формы нарезки овощей. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

Разнообразие салатов. Мясные салаты, фруктовые салаты, овощные. Заправки для овощных, мясных, фруктовых салатов. Как красиво украсить салат? Посуда для подачи салатов.

Практические работы: 1. очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками. 2. Самостоятельное приготовление салата.

7. Блюда из яиц.

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

Практическая работа: Приготовление омлета из перепелиных яиц.

8. Бутерброды и их классификация.

Какие виды бутербродов существуют. Многообразие продуктов, применяемых для приготовления бутербродов. Воспитание эстетического вкуса, умение подбирать совместные продукты для бутербродов. Варианты оформления блюд.

Практическая работа: приготовление бутербродов (правильный подбор продуктов). Конкурс на лучший составленный рецепт бутерброда.

9. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты.

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Что важно знать о молоке? Химический состав (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ). Кисломолочные продукты. Витамины, содержащиеся в молоке. Рецепты (бутерброды, салаты, супы, молочные напитки).

Разнообразие блюд, приготовленных из молока. «Такое разное молоко». О пользе сметаны и творога. Все о сыре (приготовление, сорта сыра, популярность сыра в разных странах).

Практическая работа: приготовление яблочных оладьев на кефире.

10. День всех святых - Хеллоуин.

История возникновения праздника. Подбор овощей для карвинга. Способы художественного вырезания и последующего хранения овощей. Материалы инструменты и приспособления для вырезания и очистки. Способы декорирования.

Практическая работа: Карвинг из тыкв.

11. Мясо.

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Пищевая ценность и блюда из мяса. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

Практическая работа: Приготовление мяса по-французски.

12. Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.

Рыбные и нерыбные продукты моря, значение для жизнедеятельности организма. Пищевая ценность и блюда из рыбы. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением рыбных продуктов питания.

Практическая работа: Сибас с овощами и специями в духовом шкафу.

13. Блюда национальной кухни.

Свободное творчество. История возникновения национального блюда, технология поэтапного изготовления и продукты для приготовления.

Практическая работа: приготовьте сами. Самостоятельное создание технологической карты.

14. Лаваш и блюда из него.

Блюда кавказской кухни. История появления лаваша, виды лавашей и блюда с лавашем.

Практическая работа: приготовление шаурмы.

15. Лаваш и блюда из него.

Практическая работа: приготовление сырных конвертиков.

16. Лаваш и блюда из него.

Практическая работа: Приготовление рулетов.

17. Новый год.

История появления нового года. Традиции в различных странах мира. Российский новый год. Новогодний стол. Рецепты праздничных блюд. Оригинальное оформление. Сервировка стола.

Практическая работа: Оформление праздничного стола.

18. Занятие для свободного творчества.

Практическая работа: приготовьте сами.

19. Виды теста. Песочное тесто.

Откуда к нам пришло тесто. Мучные изделия. История, виды, технология приготовления. Песочное тесто и изделия из него.

Практическая работа: приготовление песочного печенья.

20. Дрожжевое тесто.

Блюда итальянской кухни. Технология приготовления дрожжевого теста и изделия из него.

Практическая работа: приготовление пиццы.

21. Слоеное тесто.

Технология приготовления слоеного теста и изделия из него.

Практическая работа: Приготовление слоек с сосиской.

22. Восточнославянский традиционный праздник Масленица.

История и традиции праздника. Украшение стола.

Практическая работа: Приготовление блинов с начинкой.

23. Первые блюда.

Технология приготовления супов. Горячие и холодные супы. Продукты для приготовления супов.

Практическая работа: приготовление супов.

24. Вторые блюда.

Способы приготовления вторых блюд и их разнообразие. Правила подачи вторых блюд. Оформление вторых блюд. Овощные гарниры. Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества.

Практическая работа: Приготовление картофельного пюре с морковью и зеленью, и куриных котлет.

25. Третьи блюда.

Технология приготовления холодных и горячих напитков и их разнообразие. Продукты для приготовления молочных, летних и витаминных коктейлей, морсов, смузи и т.д.

Практическая работа: Приготовление горячих напитков.

26. Сладкие блюда.

Технология изготовления, виды и разнообразие сладких блюд.

Практическая работа: Приготовление шоколадного торта.

27. Десерты.

Блюда Американской кухни. История и виды десертов. Десертные национальные блюда разных стран.

Практическая работа: приготовление сладкого американского десерта банана-сплит.

28. Приготовление мясного рулета с сырной начинкой.

История появления, виды рулетов и продукты необходимые для их приготовления.

29. Пасха.

История и традиции христианского праздника. Выпечка на пасху. Украшение стола.

Практическая работа: 1. Выпечка пасхальных фигурок. 2. Окраска яиц. 3. Приготовление кулича.

30. Блюда Японской кухни.

Характерные блюда. Что такое роллы?! История появления роллов, разновидности роллов и ингредиенты для их приготовления. Посуда, сервировка, порядок подачи блюд.

Практическая работа: приготовление ролов.

31. Приготовление обеда в походных условиях.

32. Консервирование овощей, фруктов и ягод.

Способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод (маринование, квашение, соление, варение, компоты, пастеризация и т.д.). Подготовка продуктов для консервирования (сбор, переборка и мойка, бланширование). Пряности, специи, используемые для консервирования.

Практическая работа: консервирование

33-35. Занятие для свободного творчества.

Выбор темы проекта. Работа над проектом. Защита проекта. Презентация блюда.

Практическая работа: изготовление блюда по теме проекта.

36. Итоговое занятие.

Сервировка стола, чаепитие. История чая и чайных церемоний. Подведение итогов.

* Вегетарианская кухня

Что такое вегетарианская кухня и кто такие вегетарианцы? Разнообразие вегетарианской кухни. Полезные качества вегетарианских блюд для нашего организма. Ребенок – вегетарианец. Положительное и отрицательное в вегетарианские кухни для растущего организма.

Календарно-тематический план

	раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в раздел кулинария.	2	2	0	Начальный контроль
2	Физиология питания.	2	1	1	Текущий контроль
3	Режим дня для школьника.	2	1	1	Текущий контроль
4	Сервировка стола. Различные способы складывания салфеток.	2	1	1	Текущий контроль
5	Правила этикета, прием гостей.	2	1	1	Текущий контроль
6	Овощи в нашем питании. Приготовление салата.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
7	Блюда из яиц. Приготовление омлета из перепелиных яиц.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
8	Бутерброды и их классификация.	2	0,5	1,5	Текущий контроль

9	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты. Приготовление яблочных оладьев на кефире.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
10	День всех святых - Хеллоуин. Карвинг из тыкв.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
11	Мясо. Приготовление мяса по-французски.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
12	Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
13	Блюда национальной кухни. Приготовьте сами.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль Самоконтроль
14	Блюда кавказской кухни. Лаваш и блюда из него. Приготовление шаурмы.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
15	Лаваш и блюда из него. Приготовление сырных конвертиков.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
16	Лаваш и блюда из него. Приготовление рулетов.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
17	Новый год. Оформление праздничного стола.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
18	Занятие для свободного творчества.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль Самоконтроль
19	Виды теста. Песочное тесто. Приготовление песочного печенья.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
20	Блюда итальянской кухни. Дрожжевое тесто Приготовление пиццы.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
21	Слоеное тесто. Приготовление слоек с сосиской.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
22	Восточнославянский традиционный праздник Масленица. Приготовление блинов с начинкой.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
23	Первые блюда. Приготовление супов.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
24	Вторые блюда. Приготовление гарнира и куриных котлет.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
25	Третьи блюда. Приготовление горячих напитков.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
26	Сладкие блюда. Приготовление шоколадного торта.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
27	Десерты. Приготовление сладкого американского десерта банана-сплит.	2	0,5	1,5	Текущий контроль

28	Приготовление мясного рулета с сырной начинкой.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
29	Пасха.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
30	Блюда японской кухни. Приготовление ролов.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
31	Приготовление обеда в походных условиях.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
32	Консервирование овощей, фруктов и ягод.	2	0,5	1,5	Текущий контроль
33	Занятие для свободного творчества. Выбор темы проекта.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль. Самоконтроль.
34	Занятие для свободного творчества. Работа над проектом.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль. Самоконтроль.
35	Презентация блюда. Защита проекта.	2	0,5	1,5	Итоговый Контроль. Самоконтроль.
36	Итоговое занятие. Подведение итогов.	2	0,5	1,5	Итоговый контроль
	Итого:	68	22,5	45,5	

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля	периодичность	формы контроля	используемые оценочные материалы	критерии оценивания
начальный контроль	<i>На вводном занятии в начале учебного года</i>	<i>Игры на знакомство. Викторина</i>	<i>Самооценка и взаимооценка обучающихся</i>	<i>Оценка не предусмотрена</i>
текущий контроль	<i>На каждом занятии</i>	<i>Выставка и просмотр кулинарных блюд, дегустация, опрос, педагогическое наблюдение</i>	<i>Самооценка и взаимооценка обучающихся, оценивание кулинарных работ педагогом.</i>	<i>Оценка не предусмотрена</i>
промежуточный контроль	<i>2 раза в год в конце полугодия.</i>	<i>Творческий конкурс, самостоятельная практическая работа, контрольное упражнение, педагогическое наблюдение.</i>	<i>Самоанализ и анализ работы товарищей, оценивание кулинарных работ педагогом, Диагностика прогнозируемых результатов.</i>	<i>оценка не предусмотрена</i>
итоговый	<i>В конце</i>	<i>Открытое</i>	<i>Анализ</i>	<i>оценка не</i>

контроль	<i>каждого учебного года</i>	<i>занятие, творческий конкурс, выполнения проекта, награждение учащихся за достижения</i>	<i>результативности, опрос зрителей, критерии оценивания проектных и творческих кулинарных работ.</i>	<i>предусмотрена</i>
-----------------	------------------------------	--	---	----------------------

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими и дидактическими материалами. В процессе обучения используются:

- индивидуальные комплексы дидактического материала - рецепты, схемы, таблицы, памятки, инструкционно - технологические карты;
- фотографии готовых изделий, иллюстрации журналов, книг для просмотра изделий;
- демонстрация готовых изделий;

Материально-технические условия реализации программы

- компьютер для поиска, использования информации необходимой для работы объединения, для создания наглядности, составления меню и каталогов работ воспитанников, для просмотра и работы с имеющимися Internet- материалами;
- мультимедийное оборудование: принтер;
- Кружок организуется в учебном кабинете по технологии, который отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для выполнения кулинарных работ имеется необходимое оборудование и инвентарь.

Список литературы

1. Анфимова Н.А. Лабораторно–практические работы для поваров и кондитеров. /Анфимова Н.А., Татарская Л.Л. - М.: Академия, 2009г
2. Журнал «Лиза». Готовить с душой, есть с удовольствием. Приятного аппетита! «Издательский дом «Бурда» Ежемесячный журнал, №3,4,6,7, 9-12, 2005 г. №1-5, 2006 г.
3. Юлия Высоцкая. Едим дома круглый год. М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2007 г.
4. Сасова И. А., Гуревич М. И., Павлова М. Б. Технология. Технология ведения дома. – М.: Вентана-Граф, 2017.
5. Кожина О.А., Кудакowa Е.Н., Маркуцкая С.Э.Технология. Обслуживающий труд. – М.: ООО «Дрофа», 2015 г.

Интернет – ресурсы:

<http://stranamasterov.ru>
<http://infourok.ru>
Yandex (<http://www.yandex.ru>).