

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Семенова О.А./</p> <p>Протокол № от « 24» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Березовская СОШ» ____ Фукс А.Е.</p> <p>« 24 » августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Березовская СОШ» _____/Шарыгина А.В./</p> <p>Приказ № от « » августа 2023 г.</p>
---	---	--

Рабочая программа курса

внеурочной деятельности по обще культурному направлению

«Поварята», 5 класс

Составитель: Семенова Ольга Александровна
учитель первой квалификационной категории

Период реализации программы 2023 - 2024 учебный год

Рассмотрена на педсовете
протокол № от августа 2023 г.

с. Березовка 2023 год

1. Пояснительная записка

Программа кружка «Поварята» разработана с учётом примерных требований к программам дополнительного образования детей и с использованием нормативных документов:

- примерные программы внеурочной деятельности. Стандарты второго поколения. М: Просвещение, 2011.
- программы общеобразовательных учреждений: Образовательная область «Технология»: 5 класс / Н.М. Конишева. Смоленск: Ассоциация XXI век, 2009.

Направления развития личности:

общекультурное

Модели реализации внеурочной деятельности

модель дополнительного образования

Указание времени, места и форм организации программы

Программа курса «Поварята» рассчитана на учащихся среднего звена 5 классы, на дополнительные занятия 1 год в рамках внеклассной работы.

Занятия проходят один раз в неделю 1 час, из расчёта 34ч. в год.

Возраст детей 11-12 лет.

По категории обучающихся занятия в кружке «Поварята» относятся к продвинутому образованию, с направлением модернизации – альтернативным, по подходу к ребёнку – являются свободным воспитанием. По типу управления учебным процессом используется, в основном, система малых групп + консультант-репетитор.

Специфика программы заключается в том, что освоение этой дисциплины, художественно-эстетическое и трудовое воспитание обучающихся происходит в тесной взаимосвязи и в процессе пошагового изучения технологии изготовления керамических изделий, ориентированными в основном на лепку игрушек.

Формы организации внеурочной деятельности

- Кружок.

2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для учащихся о понимании рационального питания, сформировать умения по приготовлению здоровой пищи, воспитать вкус к здоровой пище.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кулинарии;

- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;

- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

- развить способность критически относиться к разного рода диетам;

- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;

- привить навыки работы в группе;

- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни.

Содержание программы построено с учетом межпредметных связей технологии с биологией, химией, историей.

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, песочного и дрожжевого теста.

3. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения: в плане формирования личностных качеств детей – это развитие, в зависимости от заложенного потенциала следующих качеств: чувство собственного достоинства и уважения к другой личности, психологической устойчивости, воображения, творческих наклонностей, умения самостоятельно действовать, принимать решения.

На промежуточном и конечном этапах обучения осуществляется в форме игры, конкурсов. Итоговые занятия и тестирования.

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

-оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении заданий; доброжелательно относиться к одноклассникам;

соблюдать требования безопасного поведения на занятиях;

взаимодействовать со сверстниками в соответствии с правилами поведения подвижных игр; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- **Межпредметные связи:**

Благодаря практической направленности, деятельностному характеру и тесной связи с повседневной жизнью, образовательная область *технология* дает возможность воспитаннику получать новые знания, умения, навыки, интегрировать их со знаниями, полученными на других школьных предметах, и применять их в самых различных жизненных ситуациях.

Содержание программы построено с учетом межпредметных связей технологии с биологией, химией, историей.

• **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни, здорового питания; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

• **Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие

ценностных отношений школьника к труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

• **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь представление:

- о культурных ценностях национальных кухонь;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- о сущности диетического питания;
- об особенностях различных диет, лечебных свойствах некоторых продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности;
- о проекте.

Должны знать:

- о культуре труда;
- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием
- виды и кулинарные свойства продуктов;
- основы технологии приготовления пищи;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- о лечебных свойствах продуктов;
- общие сведения о полезном и вредном воздействии микроорганизмов на пищевые продукты;
- об особенностях различных диет;
- Об этапах выполнения проекта.

Должны уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;
- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- планировать работу;
- выполнять сервировку стола;
- составлять меню, согласно калорийности продуктов;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- готовить диетические блюда;
- рассчитать калорийность блюда;
- рационально использовать знания о здоровой пище;
- планировать проектную деятельность;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоговая аттестация.

По окончании программы проводится итоговая аттестация по выбору учащихся в форме итоговой практической работы (профессиональная проба) или защита проекта и анкетированию

Для этого предлагаются примерные темы для выполнения проектов:

- сервировка стола к ужину;
- сервировка стола к праздничному обеду;
- приготовление холодных закусок;
- приготовление напитков, фиточаев;
- дизайн блюд;
- меню для похудения;
- меню для детей детского сада;
- меню для людей с дефицитом массы тела;
- работа кафе

4. Содержание курса «Поварята» с указанием формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Занятие №1	Вводное занятие.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Основные этапы выполнения работы над проектом. Защита проекта, критерии оценки проекта Практика: Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.	1
Занятие №2	История возникновения кулинарии.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Практика: Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Приготовление горячих напитков. Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.	1
Занятие №3	Основы здорового образа жизни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Практика: Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей.	1

			Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.	
Занятие № 4	Основы рационального питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). Перечень блюд: пшенная каша с тыквой, гурьевская каша.	1
Занятие №5-6	Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд. Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.	2
Задание № 7-8	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения	2

			<p>скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.</p> <p>Практика: заготовка продуктов впрок.</p> <p>Перечень блюд: консервирование плодов и овощей (компот из яблок или сок из тыквы), квашение свеклы, квашение капусты.</p>	
Занятие № 9	Витамины.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p>Теория: Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.</p> <p>Практика: Приготовление салатов.</p> <p>Перечень блюд: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем.</p>	1
Занятие № 10-11	Минеральные вещества и здоровье.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p>Теория: Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.</p> <p>Практика: Приготовление витаминных блюд.</p> <p>Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог.</p>	2

<p>Занятие № 12-13</p>	<p>Животные продукты питания.</p>	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. Приготовление мясных и рыбных блюд. Перечень блюд: запечённое мясо с овощами, рыбная запеканка.</p>	<p>2</p>
<p>Занятие № 14</p>	<p>Молоко и молочные продукты.</p>	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога</p>	<p>1</p>
<p>Занятие №15</p>	<p>Блюда из яиц.</p>	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца. Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.</p>	<p>1</p>
<p>Занятие №16-17</p>	<p>Растительные продукты</p>	<p>Инструктаж. Презентация.</p>	<p>Теория: Растительные продукты питания и их</p>	<p>2</p>

	питания.	Практическое занятие. Дегустация	использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Практика: : Приготовление блюд из пищевых растений Перечень блюд: картофельные оладьи, капустные котлеты, пюре из фасоли.	
Занятие № 18-19	Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кофе».	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Профессиональная проба в виде игры. Выполнение проекта «Работа кафе»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.) Практика: составление бизнес-плана работы кафе, ролевая игра.	2
Занятие № 20-21	Наука о питании.	Инструктаж. Презентация Практическое занятие.	Теория: Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию. Практика: Построение индивидуального рациона.	2
Занятие № 22-26	Национальная	Инструктаж. Презентация.	Теория: Национальная	5

	<p>кухня разных народов.</p>		<p>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 Блюда русской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: пельмени, кулябка Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: баница – слоёный пирог с творогом, яблоки по-болгарски. Блюда Венгерской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: гуляш в горшочке, творожные палатшинкен. Блюда немецкой кухни. Перечень блюд: картофельный пирог, картофельные клёцки. Блюда казахской кухни. Перечень блюд: бешбармак, бурсаки. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Блюда французской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: омлет-суфле, картофель с</p>	
--	------------------------------	--	---	--

			луком, саварен.	
Занятие № 27-28	Фитотерапия.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. «Формула здоровья» сибиряков. Основы рационального питания применительно к условиям Сибири. Практика: Способы заваривания фиточаев. Приготовление блюд из дикорастущих растений. Перечень блюд: суп из крапивы, бабка морковная.	2
Занятие № 29	Расчёт стоимости блюд для праздничного стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие	Теория – практика: Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.	1
Занятие № 30-31	Защита проектов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория - практика: Подведение итогов. Защита проектов.	2
Занятие № 32-34	Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Практика: изготовление блюд разных национальных кухонь.	3

5. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Всего часов	Наглядные пособия и технические средства
1	Вводное занятие	1	Инструкции по охране труда.
2	История возникновения кулинарии	1	Презентация по теме, раздаточный материал
3-4	Основы здорового образа жизни	2	Раздаточный материал, таблица с пищевой пирамидой
5	Основы рационального питания.	1	Раздаточный материал, таблица калорийности продуктов
6	Способы обработки пищевых продуктов.	1	Инструкционные карты, таблица с расчётами продуктов
7-8	Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок.	2	Инструкционные карты, таблица с расчётами продуктов
9	Витамины.	1	Инструкционные карты, раздаточный материал
10-11	Минеральные вещества и здоровье.	2	Инструкционные карты, презентация по теме
12-13	Животные продукты питания.	2	Дидактический и раздаточный материал по теме, презентация
14	Молоко и молочные продукты.	1	Дидактический материал, инструкционные карты
15	Блюда из яиц.	1	Презентация по теме, раздаточный материал
16-17	Растительные продукты питания.	2	Инструкционные карты, презентация по теме
18-19	Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кофе».	2	Инструкционные карты и раздаточный материал

20-21	Наука о питании.	2	Презентация по теме, дидактический материал
22-26	Национальная кухня разных народов.	5	Презентация по теме, раздаточный материал, проекты
27-29	Фитотерапия.	2	Раздаточный и дидактический материал
30	Расчёт стоимости блюд для праздничного стола.	1	Инструкционные карты и раздаточный материал
31-32	Защита проектов.	2	Проекты, компьютер
33-34	Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»	2	Раздаточный материал
	Итого:	34 ч.	

6. Методическое и материально-техническое обеспечение для реализации программы.

К материально-техническому оснащению, необходимому для реализации программы относится:

- Кабинет соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, в котором имеется раковина, окна, форточка для проветривания;
- Оборудование: столы для теоретических и практических занятий, шкафы и полки для сушки посуды, для хранения продуктов, плиты, микроволновая печь,, холодильник, чайники,
- Инструменты и приспособления: кастрюли, сковорода, ножи, тёрки, миксеры, скалки, разделочные доски
 1. Ковалев Н. И., Сальникова Л. К. Технология приготовления пищи / Н. И. Ковалев, Л. Г. Сальникова [Текст] - М.: Экономика, 2007 г. - 487 с.
 2. Павлова Л. В. Практические занятия по технологии приготовления пищи / Л. В. Павлова, В. А. Смирнова [Текст] - М.: Экономика, 2006 г. - 354 с.
 3. Румянцев В. П. Сборник технологических нормативов / В. П. Румянцев [Текст] - М.: ТОО «Пчелка», 2008 г. - 986 с.
 4. Румянцев В. П. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / В. П. Румянцев [Текст] - М.: Экономика, 2007 г. - 956 с.
 5. Павлов К. Г. Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания / К. Г. Павлов [Текст] - М.: Экономика, 2006 - 256 с.
 6. Анфимова Н. А. Кулинария: учеб. пособие для СПО / Н. А. Анфимова, Л. Л. Татарская [Текст] - Издательский центр «Академия»: Образовательно-издательский центр «Академия», 2008 г. - 289 с.
 - 7 Бутейкис Н. Г. Технология приготовления мучных кондитерских изделий: учебное пособие для СПО / Н. Г. Бутейкис, А. А. Жукова [Текст] - Издательский центр «Академия»: Образовательно-издательский центр «Академия», 2008 г. - 233
 - 8 Золин В. П. Технологическое оборудование предприятий общественного

питания: учебное пособие для СПО / В. П. Золин [Текст] - Издательский центр «Академия»: Образовательно-издательский центр «Академия», 2008 г. - 178 с.

9 Матюхина З. П. Товароведение пищевых продуктов: учебное пособие для СПО / З. П. Матюхина [Текст] - Издательский центр «Академия»: Образовательно-издательский центр «Академия», 2008 г. - 201 с.

10. Кулинарный словарь. Описание редких и общеупотребимых кулинарных терминов, названий блюд и продуктов, а также краткие исторические справки, касающиеся кулинарии: <http://www.gotovim.ru/dictionary/>

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу
курса «Поварята»
учитель: Семенова Ольга Александровна

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. сотрудника, внёсшего изменения и причина