

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
технологии, физической
культуры, ОБЖ, ИЗО, музыки
Разгоняева Л.Ф.
Протокол № 5 от
21.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора
по УВР
Кузнецова Г.В.
Приказ № 244 от
10.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия»
Шевченко С.Н.
Приказ № 244 от
10.08.2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
курса «Юный кулинар»**

5 класс

**направление: Внеурочная деятельность по развитию личности, ее
способностей, удовлетворению образовательных потребностей и интересов,
самореализации учащихся, в том числе одаренных**

автор курса: Захарова Л.А.

учитель технологии

высшая квалификационная категория

Черногорск, 2023г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Рабочая программа курса внеурочной деятельности является частью основной образовательной программы основного общего образования и состоит из следующих разделов:

- содержание курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности содержит указание на форму проведения занятий.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности формируются с учетом рабочей программы воспитания.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Содержание курса внеурочной деятельности «Юный кулинар»

Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего.

Теория: Санитарно – гигиенические требования. Правила техники безопасности. Краткое содержание курса. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Кухонная посуда. Правила мытья посуды. Пищевые отравления. Первая помощь. Посещение школьной столовой.

Практическая работа: Изучение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм и посещение школьной столовой

Здоровое питание – основа здорового образа жизни

Теория: Биологическое значение пищи и её химический состав. Основы рационального питания. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Меню. Правила составления меню. Составление меню на день. Рацион школьника.

Практическая работа: Составление меню на день для школьника.

От меню до этикета

Теория: Сервировка стола для детского праздника. Предметы сервировки. Правила организации детского праздника. Правила поведения за столом. Способы складывания салфеток.

Практическая работа: Сервировка стола. Складывание салфеток.

Способы обработки пищевых продуктов

Теория: Способы обработки пищевых продуктов. Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Овощные блюда и гарниры

Теория: Роль овощей в питании подростка. Первичная обработка овощей. Суточная норма овощей. Признаки доброкачественности овощей. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Искусство карвинг. Правила хранения овощей в холодильнике. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Традиционные овощные блюда русской, белорусской, греческой и немецкой кухонь. Технология приготовления блюд из овощей различных кухонь мира: русская, белорусская, греческая, немецкая. Проект «Овощи в рационе школьника»

Практическая работа: Приготовление блюд русской, белорусской греческой и немецкой кухонь

Блюда из яиц и творога

Теория: Значение яиц в питании подростка. Способы обработки яиц. Технология приготовления блюд из яиц. Традиционные блюда из яиц во французской и итальянской кухонь. Технология из приготовления.

Пищевая ценность творога. Технология приготовления творога в домашних условиях. Технология приготовления блюд из творога. Традиционные блюда из творога в болгарской кухне. Проект «Блюда из яиц и творога народов мира»

Практическая работа: Приготовление блюд из яиц французской (яйцо пашот) и итальянской (фритатта с ветчиной и сыром)кухонь и блюда из творога болгарской кухни (банница).

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий

Теория: Пищевая ценность круп. Механическая обработка круп. Виды блюд из круп. Технология приготовления блюд и гарниров из круп. Традиционные блюда из круп японской, китайской, хакасской и русской кухонь. Технология их приготовления. Виды макаронных изделий. Блюда из макаронных изделий. Традиционные блюда итальянской кухни из макаронных изделий.

Практическая работа: Приготовление блюда японской кухни (суши, роллы), китайской кухни (жаренный рис с яйцом и овощами), хакасской кухни (каши - потхы), русской кухни (гурьевская каша). Приготовление блюда из макарон итальянской кухни (паста с соусом карбонара).

Холодные блюда и закуски

Теория: Салаты и винегреты в кухнях мира. Заправки к ним. Виды салатов. Правила приготовления салатов и сроки хранения. Виды холодных блюд из овощей. Технология приготовления закусок. Традиционные закуски и холодные блюда греческой, русской, французской, хакасской кухонь и технология их приготовления. Проект «Холодные закуски и салаты народов мира»

Практическая работа: Приготовление блюда русской кухни (винегрет с грибами), греческой кухни (салат «Греческий»), французской кухни (салат «Оливье»).

Сладкие блюда

Теория: Сладкие блюда. Виды. Желированные сладкие блюда и технология их приготовления. Мусс. Самбук. Мороженное. Технология приготовления сладких блюд. Традиционные сладкие блюда народов мира.

Практическая работа: Приготовление сладких блюд итальянской кухни. (панакотта)

Напитки

Теория: Горячие напитки и технология их приготовления. Холодные напитки. Виды холодных напитков. Технология их приготовления. Компоты и технология их приготовления Русские и хакасские национальные напитки.

Практическая работа: Приготовление напитка русской кухни (квас).

Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок»

Подведение итогов работы курса. Подготовка и проведение мероприятия «Кулинарный поединок».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юный кулинар»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми учащимся предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Юный кулинар»;

готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе реализации программы курса внеурочной деятельности «Юный кулинар»

В сфере духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии.

В сфере эстетического воспитания:

овладение методами эстетического оформления блюд, обеспечение сохранности продуктов труда;

художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание необходимости соблюдения правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;

умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

В сфере экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В сфере понимания ценности научного познания:

ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Юный кулинар», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере;

овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- умение составлять и читать технологическую карту приготовления блюд
- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в работе с различными инструментами;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять технологические и инструкционные карты приготовления блюд;
- осуществлять поиск нужной информации для выполнения практических работ и проектов с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. пространстве Интернет
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации

регулятивные УУД:

- целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе;
- самостоятельная организация и приготовления различных блюд
- самооценка качества и вкуса приготовленных блюд
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

коммуникативные УУД:

- умения работать в команде, учитывая позицию других людей, организовывать и

планировать учебное сотрудничество, слушать и выступать, проявлять инициативу, принимать решения; владение речью

Тематическое планирование 5 класс

курс внеурочной деятельности рассчитан 96 часов, по 3 часа в неделю

Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1 «Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего»(3ч.)		
Гигиена приготовления пищи. Правила техники безопасности при работе с ножом, горячей жидкостью, электроплитами. Посещение школьной столовой	3	
Раздел 2 «Здоровое питание – основа здорового образа жизни(6 ч.)»		
Биологическое значение пищи и её химический состав. Суточный расход энергии человека.	3	https://здоровое-питание.пф/school/
Меню. Правила составления меню. Рацион школьника. Игра «Составь меню на день».	3	https://здоровое-питание.пф/school/
Раздел 3 «От меню до этикета (6ч.)»		
Сервировка стола к детскому празднику. Правила поведения за столом. Игра «К нам пришли на день рождения»	3	https://market.yandex.ru/journal/inspire/kak-krasivo-servirovat-stol
Способы обработки пищевых продуктов	3	
Овощные блюда и гарниры (21ч.)		
Овощи. Первичная обработка овощей. Искусство карвинга. Изготовление украшения для блюда из овощей	3	https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-oformlenie-blyud-ovoschami-i-fruktami-s-pomoschyu-tehniki-karving https://fcior.edu.gov.ru/card/26638/oformlenie-blyud-osnovnye-pravila-i-sovety-karving.html
Роль овощей в русской кухне. Блюда из овощей русской кухни. Приготовление блюд из овощей	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/
Блюда из овощей белорусской кухни. Приготовление блюд белорусской кухни	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=15
Блюда из овощей греческой кухни. Приготовление блюд	3	https://www.kuharka.ru/recipes/veg-mashr/
Блюда из овощей немецкой кухни. Приготовление блюд	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/
Блюда из овощей украинской кухни. Приготовление блюд	3	https://kidpassage.com/publications/natsionalnaya-kuhnya-ukrainy
Проект «Овощи в рационе школьника».	3	
Блюда из яиц и творога (18ч.)		
Пищевая ценность различных видов яиц. Определение доброкачественности яйца разными способами.	3	https://studfile.net/preview/2482086/page:13/ https://fcior.edu.gov.ru/card/6228/znachenie-yaic-v-pitanii-cheloveka-dlya-uglublennogo-obucheniya.html https://fcior.edu.gov.ru/card/14854/opredelenie-dobrokachestvennosti-yaic.html
Блюда из яиц во французской кухне . Приготовление блюд	3	https://travelcook.ru/yaytsa-pofrantsuzski.html?ysclid=lazbffglg3935203350

		https://fcior.edu.gov.ru/card/14842/francuzskaya-kuhnya.html
Блюда из яиц в итальянской кухне . Приготовление блюд	3	https://eda.ru/recepty/italyanskaya-kuhnya/yaichnica Видеофильм
Пищевая ценность творога. Технология приготовления творога в домашних условиях	3	https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2460?ysclid=lazbl35u9i17844335 https://fcior.edu.gov.ru/card/14810/tvorog.html
Блюда из творога болгарской кухни. Приготовление блюд	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid
Проект «Блюда из яиц и творога народов мира»	3	
Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий (21ч.)		
Виды круп. Первичная обработка круп. Способы тепловой обработки круп.	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?
Рис - основа азиатской кухни. Блюда из риса японской кухни. Приготовление традиционных блюд японской кухни из риса	3	https://eda.ru/recepty/kitayskaya-kuhnya/
Блюда из риса китайской кухни. Приготовление блюд	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/
Блюда из круп русской кухни. Приготовление блюд	3	http://pedagogic.ru/books/item/
Виды макаронных изделий. Способы тепловой обработки макаронных изделий.	3	https://tutknow.ru/cookery/second_dishes/17252-italyanskaya-pasta-top-10-luchshih-receptov.html
Паста – основа итальянской кухни. Блюда из макарон итальянской кухни. Приготовления блюд	3	https://krsk.aif.ru/food/kolbasa-han ugre harban pothy drevnie blyuda hakasskih kochevnikov?ysclid=lazcbeir8d669145455
Блюда хакасской кухни. Приготовление блюд	3	
Холодные блюда и закуски (15ч.)		
Салаты и винегреты в кухнях мира. Заправки к ним. Виды салатов. Правила приготовления салатов и сроки хранения.	3	
Холодные салаты и закуски русской кухни. Приготовление блюд	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=34,103&ysclid=lazcftvd o9705544863
Холодные салаты и закуски греческой кухни. Приготовление блюд	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/
Холодные салаты и закуски французской кухни. Приготовление блюд	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/
Проект «Холодные закуски и салаты народов мира»	3	
Сладкие блюда (3ч.). Напитки (3ч.)		
Виды сладких блюд. Самые известные сладкие блюда мира.	3	https://www.russianfood.com/recipes/bytype/
Горячие и холодные напитки. Напитки разных народов. Приготовление холодных и горячих напитков.		

График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности.

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Фак т.
1	Проект «Овощи в рационе школьника».	3		
2	Проект «Блюда из яиц и творога народов мира»	3		
3	Проект «Холодные закуски и салаты народов мира»	3		