

РАССМОТРЕН
на заседании Педагогического совета
протокол № 11 от 01.06.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 23
А.М. Бабаев
Приказ № 48/1-п от 03.06.2019 г

Приложение

к Основной образовательной программе
основного общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»
(новая редакция)
Утвержденная приказом №35/3 от 24.06.2015г

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Кулинария»**

5 класс

Составитель: Гоголева О.Г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области предметной технологической деятельности;
- выражение желания учиться и трудиться в промышленном производстве для удовлетворения текущих и перспективных потребностей;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- самооценка умственных и физических способностей для труда в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- планирование образовательной и профессиональной карьеры;
- осознание необходимости общественно полезного труда как условия безопасной и эффективной социализации;
- бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;
- готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- проявление технико-технологического и экономического мышления при организации своей деятельности;
- самооценка готовности к предпринимательской деятельности в сфере технического труда.

Метапредметные результаты:

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- комбинирование известных алгоритмов технического и технологического творчества в ситуациях, не предполагающих стандартного применения одного из них;
- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач в процессе моделирования изделия или технологического процесса;
- поиск новых решений возникшей технической или организационной проблемы;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию технических изделий;
- виртуальное и натурное моделирование технических объектов и технологических процессов;
- приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико-технологического и организационного решения;
отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
- выявление потребностей, проектирование и создание объектов, имеющих потребительную стоимость;

Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

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

История возникновения кулинарии

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

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».

Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ

Схема приготовления винегрета, салата с черносливом.

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.

Технология приготовления блюд из круп. ТБ

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

Способы обработки пищевых продуктов.

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

Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.

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

Соль сахар. Заготовка впрок. Способы консервирования. 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 квашеной капусты.

Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Приготовление блюд из овощей и фруктов.

Минеральные вещества и здоровье человека

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

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.

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.

Молоко и молочные продукты.

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

Блюда из яиц. ТБ

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

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. Приготовление блюд из растительных продуктов.

Профессиональна проба «Повар –кондитер»

Ролевая игра «Повар кондитер»

Учебный проект «Работа кофе»

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

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.

Схема рационального рациона

Составление схем рационального питания, заполнение таблиц.

Национальная 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

Кавказская кухня (хачапури). ТБ

Блюда кавказской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление блюд (хачипури)

Украинская кухня (ватрушки). ТБ

Блюда украинской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление блюд (ватрушки)

Итальянская кухня (пицца). ТБ

Блюда итальянской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление блюд (пицца)

Фитотерапия

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

Напитки из дикорастущих растений. ТБ

Технология приготовления напитков из дикорастущих растений (березы, крапивы, зверобоя, душицы, смородины, моркови, елочной хвои).

«Фреш» из зелени и кефира. ТБ

Понятие «фреш», технология приготовления напитков используя блендер.

Блюда из дикорастущих растений. ТБ

Технология приготовления блюд из дикорастущих растений. Блюда из: душицы, иван-чая, кислицы, клевера, крапивы, лопуха, медуницы, мяты полевой, одуванчика, подорожника, зверобоя, хрена, щавеля.

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.

Защита учебных проектов

Подведение итогов. Защита проектов.

Парад блюд - кулинария здоровья

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Презентация блюд по кулинарии.

Формы организации и виды деятельности

Беседа

Игра

Групповая работа

Защита проектов

Научно-практическая конференция

Игровая деятельность

Познавательная деятельность

Проблемно-ценностное общение

Художественное творчество
Проектная деятельность

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Колич ество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	История возникновения кулинарии	1
3	Основы здорового образа жизни	1
4	Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ	1
5	Основы рационального питания .	1
6	Технология приготовления блюд из круп. ТБ	1
7	Способы обработки пищевых продуктов.	1
8	Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.	2
9	Соль сахар. Заготовка впрок. Способы консервирования. ТБ	1
10	Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ	1
11	Минеральные вещества и здоровье человека	1
12	Животные продукты питания	1
13	Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы	1
14	Молоко и молочные продукты.	1
15	Блюда из яиц. ТБ	1
16	Технология приготовления блюд из растительных продуктов	1
17	Профессиональна проба «Повар –кондитер»	1
18	Учебный проект «Работа кофе»	1
19	Наука о питании	1
20	Схема рационального рациона	1
21	Национальная кухня мира	1
22	Кавказская кухня (хачапури). ТБ	1
23	Украинская кухня (ватрушки). ТБ	1
24	Итальянская кухня (пицца). ТБ	1
25	Фитотерапия	1
26	Напитки из дикорастущих растений. ТБ	1
27	« Фреш» из зелени и кефира. ТБ	1
28	Блюда из дикорастущих растений. ТБ	1
29	Расчет стоимости блюд для праздничного стола.	1
30	Защита учебных проектов	2
31	Парад блюд - кулинария здоровья	1
32	Презентация блюд по кулинарии.	1
33	Анализ работы за год	1
	Итого	35