

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»**

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКОУ «Песчано-Колединская средняя
Общеобразовательная школа
Протокол от.30.08.2022 №7

УТВЕЖДЕНА
Приказом от 30.08.2022. №71 обр
Директор _____ Князева Л.С

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К дополнительной общеразвивающей программе
«Кулинарное искусство»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения: 1
Возраст учащихся: 11- 17 лет

Разработчик:
ФИО Кучуганова Евгенья Николаевна
Педагог дополнительного образования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные (предметные):

- умение выполнять вспомогательные работы: по очистке картофеля, овощей; переборке зелени, мойке овощей и зелени;
- знание первичной обработки круп, макаронных изделий, творога, яиц;
- умение варить картофель, овощи, бобовые, макаронные изделия, каши и яйца;
- умение готовить жареные блюда из каш, творога и яиц, макаронных изделий;
- умение жарить блины и оладьи;
- умение печь изделия из дрожжевого и песочного теста;
- умение готовить блюда с применением простого дрожжевого теста (пельмени, поэзы, вареники, лапшу и т. д.);
- умение готовить супы;
- навыки гостеприимства: умение правильно подавать блюдо, подбирать соответствующую посуду, накрывать скатертью и сервировать стол: к завтраку, обеду или празднику; застольный этикет; • умение пользоваться кухонным оборудованием, инвентарём; **Метапредметные:**
- умение самостоятельно найти нужную информацию в Интернете;
- умение выполнить практическое задание по самостоятельно выстроенному алгоритму; **Личностные:**
- умение взаимодействовать со сверстниками;
- навыки коллективизма, самостоятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. Вводное занятие (2ч.)

Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.

ТЕМА 2. История возникновения кулинарии.(2ч)

Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Практика: Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

Ознакомление с традициями кухонь народов России.

ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни.(4ч)

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.

Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.

ТЕМА 4. Основы рационального питания.(2ч)

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: жидкие, вязкие и рассыпчатые каши.

ТЕМА 5. Способы обработки пищевых продуктов.(2ч)

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.

ТЕМА 6. Общие сведения о питании и приготовлении пищи(4ч.)

Теория: Минеральные вещества, макроэлементы и микроэлементы. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Практика: Ознакомление с продуктами питания содержащими минеральные вещества. Ознакомление с ролью минеральных веществ в питании человека

Тема 7. Первичная обработка овощей. Блюда из овощей (2ч.)

Теория: Овощи. Первичная обработка овощей. Формы нарезки овощей.

Практика: Первичная обработка картофеля. Тепловая обработка. Жарка.

Перечень блюд: приготовление картофеля жареного основным способом.

Тема 8. Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы.(4ч.)

Теория: Рыба. Первичная обработка рыбы. Разделка солёной рыбы. Тепловая обработка.

Практика: Обработка рыбы.

Перечень блюд: рыба жаренная основным способом, рыба припущенная.

Тема 9. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий(4ч.)

Теория: Значение в питании. Пищевая ценность. Кулинарное использование

Практика: Подготовка круп, бобовых и макаронных изделий к варке.

Перечень блюд: приготовление рисовой, гречневой каш.

Тема 10. Блюда из молока(2ч.)

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.

Тема 11. Блюда из яиц(2ч.)

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.

Тема 12. Сладкие блюда и напитки (4ч.)

Теория: Общие сведения. Ассортимент сладких блюд и напитков.

Практика: Приготовление блюд из фруктов и ягод. Перечень блюд: компот из сухофруктов, мусс ягодный.

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Формы контроля
1.	Вводное занятие			Наблюдение, практическая работа
2.	История возникновения кулинарии			Наблюдение, практическая работа
3.	Основы здорового образа жизни			Наблюдение, практическая работа
4.	Основы рационального питания			Наблюдение, практическая работа
5.	Способы обработки пищевых продуктов			Наблюдение, практическая работа
6.	Общие сведения о питании и приготовления пищи			Наблюдение, практическая работа
7.	Первичная обработка овощей. Блюда из овощей			Наблюдение, практическая работа
8.	Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы.			Наблюдение, практическая работа
9.	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий			Наблюдение, практическая работа
10.	Блюда из молока			Наблюдение, практическая работа
11.	Блюда из яиц			Наблюдение, практическая работа
12.	Сладкие блюда и напитки			Практическая работа