

МБОУ «Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»
Далматовского МО

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 7
от 08. 07. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Песчано-Колединская
СОШ»

Князева Л.С.
Приказ № 63-обр
от 08. 07. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный поваренок»**

**Возраст обучающихся: 12 -15 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:
Кучуганова Е.Н., педагог допобразования

I. Пояснительная записка

II. Общая характеристика программы «Юный поваренок»

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Юный поваренок»

Программа способствует формированию представлению о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Связь межпредметных областей с внеурочной деятельностью Изучение программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Юный поваренок» тесно связано с такими дисциплинами как «Математика», «Биология», «Технология», «Окружающий мир».

III. Описание места программы «Юный поваренок» в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Юный поваренок» предназначена для обучающихся 11-16 лет, программа рассчитана на 2 года, 34 часа 1 час в неделю учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 1 часа неделю.

IV. Результаты освоения программы «Юный поваренок»

В ходе реализации программы обучающиеся должны овладевать специальными знаниями, умениями и навыками. К ним относятся:

- когнитивные – знания обучающихся о труде, знание о рациональном питании, приготовление здоровой пищи, вкусе здоровой жизни;
- мотивационно-личностные – отношение к труду, интерес к профессии, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;
- поведенческие - навыки трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Юный поваренок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- *Учить умениям в области кулинарии, учить самостоятельно приобретать и применять знания на практике.*

Обучающийся получит возможность:

Учиться совместно с учителем и другими учениками навыкам самоорганизации, самоанализа и самооценки.

- *Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).*

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.*

Обучающийся получит возможность:

- *Планировать работу; осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии; определять качество продуктов; выполнять сервировку стола; правильно выбирать способы обработки продуктов (рыбы, круп, яиц, молочных продуктов; рассчитывать стоимость блюд для праздничного стола.*

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- *Рационально использовать знания о здоровой пище, о культурных ценностях национальных кухонь, сущности диетического питания, культуре застолья, правилам приёма гостей, сервировке стола, современным тенденциям в сфере обслуживания пищевой промышленности.*
- *Использовать приобретённые знания и умения практической деятельности в повседневной жизни*

Обучающийся получит возможность:

- *Совместно подбирать продукты для приготовления национальных блюд, правильно выбирать способ обработки продуктов.*
- *Учиться выполнять тематическую сервировку стола. Средством формирования этих действий служит организация работы в бригадах.*

V. Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность: Предлагаемый вариант программы призван реально способствовать всестороннему развитию личности школьников, прививать первоначально жизненно необходимые знания и умения вести домашнее хозяйство.

VI. Содержание программы
VI.I. Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			Теория	Практические работы
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История возникновения кулинарии	2	1	1
3.	Основы здорового образа жизни	4	2	2
4.	Основы рационального питания	2	1	1
5.	Способы обработки пищевых продуктов	2	1	1
6.	Общие сведения о питании и приготовления пищи	4	1	3
7.	Первичная обработка овощей. Блюда из овощей	2	1	1
8.	Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы.	4	2	2
9.	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	4	2	2
10.	Блюда из молока	2	1	1
11.	Блюда из яиц	2	-	2
12.	Сладкие блюда и напитки	4	1	3
	Итого:	34	14	20

VII. Содержание программы
VII.I. Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			Теория	Практические работы
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Сервировка стола. Элементы этикета	2	-	2
3.	Наука о питании	4	2	2
4.	Национальная кухня разных народов	10	2	8
5.	Салаты. Приготовление салатов	6	2	4
6.	Расчёт стоимости блюд для праздничного стола	2	1	1
7.	Дрожжевое тесто и изделия из него	4	-	4
8.	Национальные кондитерские изделия	4	-	4
	Итого	34	8	24

Тематическое планирование (68 часов)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Цели и задачи курса. 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.	Вводное занятие. (2ч.)	Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.
Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.	История возникновения кулинарии. (2ч)	Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Ознакомление с традициями кухонь народов России.
Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.	Основы здорового образа жизни. (4ч)	Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей. Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.
Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.	Основы рационального питания. (2ч)	Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). Перечень блюд: жидкие, вязкие и рассыпчатые каши.

<p>Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.</p>	<p>Способы обработки пищевых продуктов. (2ч)</p>	<p>Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд.</p> <p>Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.</p>
<p>Минеральные вещества, макроэлементы и микроэлементы. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.</p>	<p>Общие сведения о питании и приготовлении пищи (4ч.)</p>	<p>Ознакомление с продуктами питания содержащими минеральные вещества. Ознакомление с ролью минеральных веществ в питании человека.</p>
<p>Овощи. Первичная обработка овощей. Формы нарезки овощей.</p>	<p>Первичная обработка овощей. Блюда из овощей (2ч.)</p>	<p>Первичная обработка картофеля. Тепловая обработка. Жарка.</p> <p>Перечень блюд: приготовление картофеля жареного основным способом.</p>
<p>Рыба. Первичная обработка рыбы. Разделка солёной рыбы. Тепловая обработка.</p>	<p>Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы. (4ч.)</p>	<p>Обработка рыбы.</p> <p>Перечень блюд: рыба жаренная основным способом, рыба припущенная.</p>
<p>Значение в питании. Пищевая ценность. Кулинарное использование.</p>	<p>Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий (4ч.)</p>	<p>Подготовка круп, бобовых и макаронных изделий к варке.</p> <p>Перечень блюд: приготовление рисовой, гречневой каш.</p>

<p>Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.</p>	<p>Блюда из молока (2ч.)</p>	<p>Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.</p> <p>Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога.</p>
<p>Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.</p>	<p>Блюда из яиц (2ч.)</p>	<p>Приготовление блюд из яйца.</p> <p>Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.</p>
<p>Общие сведения. Ассортимент сладких блюд и напитков.</p>	<p>Сладкие блюда и напитки (4ч.)</p>	<p>Приготовление блюд из фруктов и ягод. Перечень блюд: компот из сухофруктов, мусс ягодный.</p>
<p>Основная цель сервировки стола.</p>	<p>Сервировка стола. Элементы этикета (2ч.)</p>	<p>Накрытие стола скатертью, сервировка стола посудой одного стиля и расцветки.</p>
<p>Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.</p>	<p>Наука о питании (4ч.)</p>	<p>Построение индивидуального рациона.</p>

<p>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</p>	<p>Национальная кухня разных народов (10 ч.)</p>	<p>Блюда русской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: манты, расстегай.</p> <p>Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: приготовление супа «Чорба»</p> <p>Блюда Венгерской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: гуляш в горшочке.</p> <p>Блюда немецкой кухни. Перечень блюд: картофельные клёцки.</p> <p>Блюда казахской кухни. Перечень блюд: бешбармак. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.</p> <p>Блюда французской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: картофель с луком.</p>
<p>Значение салатов в питании человека.</p>	<p>Салаты. Приготовление салатов (6ч.)</p>	<p>Подготовка, тепловая обработка продуктов предназначенных для приготовления салатов.</p> <p>Перечень блюд: салат «Эдельвейс», салат «Летний».</p>

<p>Расчёт стоимости блюд праздничного стола. Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.</p>	<p>Расчёт стоимости блюд для праздничного стола. (2ч.)</p>	<p>Работа со сборником рецептур.</p>
<p>Процессы происходящие при замесе и выпечке теста. Способы приготовления.</p>	<p>Дрожжевое тесто и изделия из него (4ч.)</p>	<p>Подготовка продуктов к приготовлению теста. Выпечка. Перечень блюд: плюшка «Московская», булочка «Сахарная».</p>
<p>Изготовление кондитерских национальных изделий разных национальных кухонь.</p>	<p>Национальные кондитерские изделия (4ч.)</p>	<p>Защита проекта. Дегустация блюд.</p>

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Литература для учителя:	
1	Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2011.- 80 с.
2	. Скурихин И.М., Шатерников В.А.. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат», 2015. – 256 с.
2	Мартин И. Блюда, от которых можно похудеть.- М.: «Покупки на дом», 2013. – 88с.
3	Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 2015 – 321 с.
3	Симоненко В.Д. Творческие проекты старшеклассников по технологии: Учебно-методическое пособие для учителя. – Б.: «Издательство Брянского государственного педагогического университета», 2015 – 232 с.
4	6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 529 с.
Литература для учащихся:	
5	Технология. Учебник для учащихся 6;7 класса общеобразовательной школы. Под ред. В.Д.Симоненко. – М.: Вентана-Граф, 2013 -321с.
5	Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб.для 7 классов общеобразоват. учреждений. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 190 с.
6	Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений / В.И.Ермакова. – М.: Просвещение, 2012. – 79 с.: ил.
Печатные пособия	
1	Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой
2	Репродукции картин и художественные фотографии в соответствии с тематикой
Технические средства обучения	

1	Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок
2	Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок
3	Интерактивная доска. Марка – SMART Board, модель – 480iv
4	Компьютер портативный (ноутбук) с предустановленным программным обеспечением (для учителя). Марка – Aquarius, модель – Стр. NS725
5	Компьютер портативный (ноутбук) с предустановленным программным обеспечением (для ученика). Марка – Aquarius, модель – Стр. NS725
6	Программное обеспечение удалённого администрирования компьютеров Netor School
7	Универсальная платформа для перемещения, хранения и подзарядки портативных компьютеров, прочего учебного оборудования. Марка – AquaCart
8	Точка беспроводного доступа. Марка –D-Link , модель DIR – 628
9	Наушники с микрофоном. Марка - Genius, модель – HS-03N
10	Проектор мультимедийный. Марка – SMART, модель – V25
11	Система тестирования и сохранения качества знаний обучающихся. Марка - VOTUM, модель – 26
12	Многофункциональное устройство (монохромный копир, принтер, цветной сканер, факс). Марка – XEROX, модель - WorkCentre
13	Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения
Оборудование класса	
1	Ученические столы
2	Холодильник.
3	Производственная плита.
4	Посуда, инвентарь, столовые приборы.
5	Шкафы для хранения посуды, инвентаря.