

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стригуновская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол № 13 от
«31» августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
МБОУ «Стригуновская СОШ»
Е.Н.Карпенко
«31» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Стригуновская СОШ»
Н.П.Милова
Приказ № 116/4 от
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по социальному направлению
«Кулинария и здоровье»
Срок освоения: 1 год**

**Подгородовой Елены Викторовны,
учителя технологии,
первой квалификационной категории**

Рабочая программа кружка «Кулинария и здоровье» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы И.В. Кытмаковой, г. Москва, «Школа – Пресс», журнал «Школа и производство» № 4, 2006 год и представляет собой вариант модифицированной (адаптированной) программы внеурочной деятельности. Программа рассчитана на детей 5-8 классов.

Стригуны, 2023 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Кулинария и здоровье» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы И.В. Кытмаковой, г. Москва, «Школа – Пресс», журнал «Школа и производство» № 4, 2006 год и представляет собой вариант модифицированной (адаптированной) программы внеурочной деятельности. Программа соответствует требованиям письма Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Программа является результатом целостного комплексного проекта, разрабатываемого на основе системной исследовательской и экспериментальной работы. Смысловая и логическая последовательность программы обеспечивает целостность учебного процесса и преемственность этапов обучения. Программа кружка основана на принципах последовательности, наглядности, целесообразности и тесной связи с жизнью.

Программа рассчитана на детей 5-8 классов. Форма проведения занятий: коллективная и индивидуальная.

Цель – дать учащимся знания о рациональном здоровом питании.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

1. расширение представлений о различных способах обработки продуктов;
2. формирование умений по приготовлению здоровой пищи;
3. знакомство с национальными кухнями разных народов.
4. воспитание вкуса к здоровой пище.

Общая характеристика учебного курса:

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Актуальность программы.

Последнее время уделяется особое внимание воспитанию в подрастающем поколении здорового образа жизни и как составной части – здорового питания. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

Практическая деятельность учащихся носит творческий характер,

способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологического мышления.

Области знаний, используемые при изучении данного курса:

- безопасность жизнедеятельности – система мер по охране труда, гигиене и т.д.;
- история – история возникновения кулинарии;
- национальная кухня – знакомство с национальными кухнями разных народов;
- эстетика – воплощение эстетической идеи при приготовлении разных блюд.

Курс разделён на тематические блоки, представляющие собой описание технологии приготовления блюд (2-4 задания-урока в теме) с их теоретическими обоснованиями. Описания сопровождаются наглядными изображениями: фотографии и видеоизображения кулинарных блюд, этапы их приготовления. Программа подчеркивает важность увлеченности школьников кулинарией для формирования у них познавательного интереса.

Программа рассчитана на один год обучения: 68 часов (2 час. 1 раз в неделю).

Реализация программы «Кулинария и здоровье» призвана способствовать решению целого ряда воспитательных задач. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности. Воспитательный процесс в функционировании кружка реализуется в ходе обучения и через систему следующих мероприятий: праздники, сопровождающиеся красочными народными обычаями, обрядами; выставки-дегустации приготовления блюд для родителей и друзей и др.

Для создания целостной системы воспитания и обучения основам кулинарии, национальной российской кухни и кухни других народов большое место отводится приобщению родителей к участию в жизни детского коллектива. Они привлекаются при проведении таких мероприятий, как праздники для мам и бабушек, чествование пожилых, праздников «Масленица» и «Осенняя ярмарка» и т.д.

II. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Теоретические	Практические	Всего	Дата
1	Вводное занятие. Практическая работа: Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиены. Экскурсия в школьную столовую.	2	-	2	07.09. 2023г
2	История возникновения кулинарии. Практическая работа: Организация рабочего места. Приготовление горячих напитков (зелёный чай, фруктовый чай)	1	1	2	14.09
3	Бутерброды – универсальная еда. Практическая работа: Приготовление бутербродов (бутерброд с сыром и тыквой; бутерброд с сыром и яблоками; бутерброд с творогом и апельсином; бутерброд с творогом и помидорами).	1	1	2	21.09
4	Основы здорового образа жизни. Практическая работа: Приготовление блюд из варёных овощей (винегрет из фруктов овощей, салат из свёклы со	2	2	4	28.09 05.10

	сливами).				
5	Основы рационального питания. Практическая работа: Приготовление блюд из круп (пшённая каша с тыквой, Гурьевская каша)	0,5	1,5	2	12.10
6	Способы обработки пищевых продуктов. Практическая работа: Приготовление паровых блюд (омлет, суфле морковно-яблочное).	1	1	2	19.10
7	Витамины. Практическая работа: Приготовление салатов (салат из белокочанной капусты с яблоками, салат из цветной капусты).	1	1	2	26.10
8	Минеральные вещества и здоровье. Практическая работа: приготовление витаминных блюд (салат из сырой свёклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты)	2	2	4	09.11 16.11
9	Заготовка продуктов впрок. Практическая работа: Заготовка продуктов в прок (квашение капусты, квашение свёклы, компот из яблок с апельсинами.	3	3	6	23.11 30.11 07.12

10	Животные продукты питания. Практическая работа: Приготовление мясных и рыбных блюд.	2	2	4	14.12 21.12
11	Молоко и молочные продукты. Практическая работа: Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.	1	1	2	28.12
12	Влияние условий приёма пищи на её усвоение организмом. Практическая работа: Сервировка стола. Приготовление праздничного блюда.	2	2	4	11.01.2024г 18.01
13	Блюда из яиц. Практическая работа: Приготовление блюд из яиц.	1	1	2	25.01
14	Растительные продукты питания. Практическая работа: Приготовление блюд из пищевых растений (картофельные оладьи, капустные котлеты)	2	2	4	01.02 08.02
15	Приготовление блюд из жидкого теста. Практическая работа: Приготовление блюд из жидкого теста (блины с припёком, пирог –	1	3	4	15.02 22.02

	шарлотка)				
16	Приготовление первых блюд. Практическая работа: Приготовление первых блюд (окрошка, суп-пюре из томатов с овощами)	1	3	4	29.02 07.03
17	Приготовление вторых блюд. Практическая работа: Приготовление вторых блюд (фаршированные овощи)	0,5	1,5	2	14.03
18	Блюда русской кухни. Практическая работа: Приготовление блюд русской кухни.	1	1	2	21.03
19	Национальная кухня разных народов. Практическая работа: Сервировка национальных обрядовых столов.	0,5	1,5	2	04.04
20	Фитотерапия. Практическая работа: Приготовление блюд из дикорастущих растений (суп из крапивы)	0,5	1,5	2	11.04
21	Наука о питании. Практическая работа: Построение индивидуального рациона.	1	1	2	18.04
22	Расчет стоимости праздничного стола. Практическая работа: Расчет	1	1	2	25.04

	стоимости праздничного стола.				
23	Защита творческих проектов. Подведение итогов. Организация выставки «Парад блюд «Кулинария здоровья»».	-	2	2	02.05
24	Экскурсии. Экскурсия в школьную столовую. Экскурсия в краеведческий музей. Знакомство с особенностями быта, условиями приготовления пищи людей, проживающих на территории нашего края. Значение домашней утвари для кулинарии, её видоизменение в связи с техническим прогрессом.	4	-	4	09.05 16.05 Объединить занятия. Дата проведения 16.05
	Итого занятий	32	36		

III. Содержание курса

В курсе — 24 взаимосвязанных тем.

Каждая тема состоит из теоретических и практических занятий.

Вводное занятие.

История возникновения кулинарии.

Бутерброды – универсальная еда.

Основы здорового образа жизни.

Основы рационального питания.

Способы обработки пищевых продуктов.

Витамины.

Минеральные вещества и здоровье.

Заготовка продуктов впрок.

Животные продукты питания.

Молоко и молочные продукты.

Влияние условий приёма пищи на её усвоение организмом.

Блюда из яиц.

Растительные продукты питания.

Приготовление блюд из жидкого теста.

Приготовление первых блюд.

Блюда русской кухни.

Национальная кухня разных народов.

Фитотерапия.

Наука о питании.

Расчет стоимости праздничного стола.

Защита творческих проектов.

Экскурсии.

С учётом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий, спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения, что представлено в развернутом тематическом планировании.

IV. Планируемые результаты освоения учебного курса.

1. Личностные универсальные учебные действия.

У учащихся будут сформированы:

-готовность и способность к саморазвитию;
-развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
-знание основных моральных норм.

Ученики получают возможность для формирования:

-формирование основ экологической культуры, бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;
-трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности.

2. Регулятивные универсальные учебные действия

У учащихся будут сформированы:

-навык оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной ретроспективной оценки;
-вносить необходимые коррективы;
-уметь планировать работу и определять последовательность действий.

Ученики получают возможность для формирования:

-адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- активизация сил и энергии к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта.

3. Познавательные универсальные учебные действия

У учащихся будут сформированы:

- действия самостоятельно включаться в творческую деятельность.

Ученики получают возможность для формирования:

-осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия

У учащихся будут сформированы:

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Ученики получают возможность для формирования:

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

V. Информационно-методическое обеспечение

1. Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.

2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Аптечка.
2. Фартуки.
3. Косынки.

3. Оборудование для проведения практических занятий по кулинарии:

1. Холодильник.
2. Санитарно-гигиеническое оборудование кухни и столовой.
3. Электрический чайник.
4. Весы настольные.
5. Электроплита.
6. Набор инструментов и приспособлений для механической обработки продуктов.
7. Комплект кухонной посуды для тепловой обработки пищевых продуктов.
8. Набор инструментов и приспособлений для тепловой обработки пищевых продуктов.
9. Сервиз столовый.
10. Сервиз чайный.
11. Набор оборудования и приспособлений для сервировки стола.

4. Печатные пособия:

1. Таблицы по безопасности труда по кулинарии.
2. Таблицы по кулинарии.
3. Раздаточный дидактический материал по кулинарии.

5. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

1. Азбука домоводства. /Сост. Абрамова Л.С., Кочегаров И.И., Юдин А.М. – М.: Аргументы и факты, 1993 г.
2. Бережливое домоводство: практические советы. Рецепты. Рекомендации. – М.: Республика, 1993.
3. Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Колос, 1993.
4. Культура питания: энциклопедический справочник. /Ред. Чаховский И. А. – Мн.: Издательство «Белорусская советская энциклопедия», 1993.
5. Наместников Л.Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1976.
6. Искусство сервировки. /Перевод с немецкого Т. Григорьевой. – М.: «АСТ_ПРЕСС КНИГА», 2003 (Серия «Золотая библиотека хозяйки»).

7. Как украсить блюда и напитки. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2006.
8. Классические салаты./Сост. А. Арсланова – М.: издательство «Аркаим», 2003.
9. М. Максимова, М. Кузьмина. Первокласная повариха. ЭКСМО - ПРЕСС, 1998.
- 10 .В.И. Ермакова. Основы кулинарии. Учебное пособие для 8-11 классов для
- 11.Журнал «Школа и производство», № 4, 2006.