

Министерство просвещения Российской Федерации
Администрация Далматовского муниципального округа
Управление по делам образования культуры и спорта молодежи
МБОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета*
от «31» __08__ 2023г.
протокол № _8

Утверждаю:
Директор школы
Ярославцева А.В. _____
приказ от «31» 08. 2023 г. № 91-од

Рабочая программа кружка
«Кулинария»

Автор-составитель: Банщикова Е.А

Павелево 2023

Пояснительная записка

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 развитию интереса к занятиям кружка по кулинарии, его работа, по может подготовить детей к преодолению трудностей физического и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Школьники с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить. Документы используемые для программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СП 3.1/2.4.3598-20 — это санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Актуальность программы в том, что обучение детей направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Формирования необходимого уровня адаптивности к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда требует усилий многих специалистов. Поскольку труд является одним из основных факторов, способствующих интеллектуальному развитию ребёнка, цель кружка направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, но и на подготовку своих воспитанников к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении.

В связи с этим коррекционная задача по развитию интеллектуальных и адаптационных функций теснейшим образом связана с общественно-социальной задачей трудового и социального воспитания. Её решение позволяет выпускнику быть готовым к получению профессиональной подготовки и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

Цель программы:

Обучение учащихся приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать школьникам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

Обучающие:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов.

Общая характеристика

Практическая деятельность обучающихся 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, организовывать при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа ориентирована на учащихся 5-9 классов. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

Теоретическая часть программы включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, сведения о культуре потребления пищи.

Практическая часть программы предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

Срок реализации программы –1 год

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

Объяснительно-иллюстративный –

позволяет стимулировать учеников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

Практический –

способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Дидактическое обеспечение

- интернет- ресурс;
- книги о вкусной и здоровой пище;
- журналы о кулинарии.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение должно иметь естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии необходимо иметь оборудование: плиту электрическую с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели(столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи .

Содержание рабочей программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.	1

История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.	1
Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.	1
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	1
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.	1
Основы рационального питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	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. Пшенная каша с тыквой.	1
Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление	1

		<p>паровых блюд:</p> <p>суфле морковно-яблочное, яичный омлет.</p>	
Заготовка продуктов в прок.	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: 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.</p> <p>Практика: заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок.</p>	1
Холодные закуски.	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Разнообразие вариантов приготовления закусок.</p> <p>Практика: правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.</p>	1
Блюда из мяса.	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса.</p> <p>Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.</p>	1
Молоко и молочные продукты.	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.</p> <p>Практика: Приготовление молочной лапши.</p>	2
Растительные продукты питания.	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.</p> <p>Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.</p>	1

Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	1
Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: расчет продуктов на день, разработка меню. Практика: составление меню на день, праздничного меню.	1
Первые блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	4
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле. Практика: приготовление кондитерских колбасок.	2
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	1
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	3

История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая.	1
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Практика: Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком.	4
Открытое занятие	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: приготовление блюда русской кухни , демонстрация навыков по сервировке стола.	1
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие.	1

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно- гигиенических требований к	1	1	-

	приготовлению пищи правила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.			
2	История возникновения кулинарии В гостях у этикета.	1	1	-
3.	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	1	0.5	0.5
4 .	Разновидности бутербродов.	1	-	1
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	1	-	1
6.	Основы рационального питания	1	-	1
7.	Способы обработки пищевых продуктов	1	-	1
8.	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	1	-	1
9.	Холодные закуски.	1	-	1
10.	Животные продукты питания.	1	-	1
11.	Молоко и молочные продукты	2	0.5	1.5
12.	Растительные продукты питания. Виды круп.	1	1	
13.	Блюда из яиц	1	0.5	0.5
14.	Что такое меню. Составление меню.	1	0.5	0.5
15.	Первые блюда	1	1	
16.	Вторые блюда	4	1	3
17.	Третьи блюда	2	1	1
18.	Секреты вкусной выпечки.	1		1

19.	Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое тесто.	4	1	3
20.	История чая	1	1	
21.	История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни	4	1	3
22.	Открытое занятие кружка	1	-	1
23.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	11	23

Требования к уровню подготовки обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых и вторых блюд;

Должны уметь:

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Задачи данной программы будут выполнены, если ребенок на занятии займет позицию «Я хочу это сделать сам». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку в приготовлении пищи, сколько создать условия, при которых он будет хотеть создать свой неповторимый рецепт. Для этого педагогу необходимо помнить об особенностях детей с ОВЗ на занятии. На занятии должна быть специально организованная часть, направленная на обеспечение понимания цели и порядка выполнения практической работы, и должным

образом оснащенная самостоятельная деятельность ребенка по преобразованию материала в изделия, причем на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.

Формы и методы обучения и воспитания - беседы, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, исследовательская деятельность.

Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей, занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Итогом работы обучающихся является конкурс национальных блюд. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

Календарное- тематическое планирование кружка

№	тема занятия	кол-во часов	Дата	форма проведения
1	Вводное занятие	1		Беседа
2	История возникновения кулинарии.	1		Беседа
3	Сервировка стола.	1		Практическое занятие
	Бутерброды.	1		Практическое занятие
4	Витамины. Овощные салаты.	1		Практическое занятие
5	Основы рационального питания.	1		Практическое занятие
6	Способы обработки пищевых продуктов.	1		Практическое занятие
7	Заготовка продуктов в прок.	1		Практическое занятие
8	Холодные закуски.	1		Практическое занятие
9	Блюда из мяса.	1		Практическое занятие
10	Молоко и молочные продукты.	2		Практическое занятие
11	Растительные продукты питания.	1		Практическое занятие
12	Блюда из яиц.	1		Практическое занятие
13	Что такое меню?	1		Практическое

				занятие
14	Первые блюда.	1		Практическое занятие
15	Вторые блюда	4		Практическое занятие
16	Третьи блюда.	2		Практическое занятие
17	Секреты вкусной выпечки.	1		Практическое занятие
18	Различные мучные блюда	4		Практическое занятие
19	История чая.	1		Практическое занятие
20	История русской кухни.	4		Практическое занятие
21	Открытое занятие	1		Практическое занятие
22	Итоговое занятие	1		Практическое занятие

Литература

1. Аксакова О.В. Блюда из свинины. Слово, 2011.
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002
4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.
5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012
6. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2003.
8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.
9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.
11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
12. Руфанова Е. Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.
13. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.