

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа 18» города Калуги**

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Секреты кулинарии»

Направленность: социальная

Составитель:
учитель технологии

Видулина И.В.

2021 год

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты кулинарии» предполагает изучение необходимых теоретических сведений и получения практических навыков в области кулинарии.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к труду, творчеству, что отвечает запросу социума на современном этапе развития общества. Позволяет решить ряд актуальных вопросов: занятость детей в свободное время, пробуждение интереса к новому виду деятельности, профессиональное самоопределение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты кулинарии» играет важную роль в воспитании учащихся, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость. Занятия позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления. Полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

На занятиях формируется технологическая и кулинарная культура. Подростки овладевают знаниями, умениями и навыками по обработке овощей, рыбы, мяса, птицы, приготовлению блюд, изделий из теста, сервировка стола.

В процессе реализации программы, учащиеся приобретают навыки самостоятельной деятельности, приучаются к коллективному труду, что способствует достижению высоких результатов в работе. Они смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Изучение кулинарного дела помогает учащимся в успешном освоении школьных дисциплин, таких как: биология (физиология и строение органов человека), химией (химический состав продуктов), историей (традиционные блюда России и других стран), информатикой (создание презентаций, работа с электронной кулинарной энциклопедией), знание и соблюдение техники безопасности во время занятий на прямую связано с предметом ОБЖ.

Программа «Секреты кулинарии» позволяет учащимся оценить свои потребности, возможности и сделать обоснованный выбор будущей профессиональной деятельности.

Преимущество программы заключается в том, что ее материал носит практико-ориентированный характер, актуален для подростков. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Цель программы:

создание условий рационального питания через приготовление кулинарных блюд.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ ознакомить учащихся с особенностями профессии повара;
- ✓ содействовать в приобретении детьми навыков и знаний по приготовлению кулинарных изделий;

- ✓ углубить основные знания о питании и приготовлении пищи, особенностях кулинарной обработки различных пищевых продуктов;
- ✓ обучить технологии приготовления различных блюд;
- ✓ познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- ✓ формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- ✓ привить навыки соблюдения санитарно–гигиенических правил и правил по технике безопасности.

Развивающие:

- ✓ пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- ✓ развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- ✓ развивать кулинарную грамотность и культуру питания;
- ✓ развивать самостоятельность, позитивное отношение к результатам своего труда;
- ✓ развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- ✓ содействовать воспитанию вкуса, аккуратности, трудолюбия, ответственности, коллективизма;
- ✓ прививать навыки работы в группе;
- ✓ формировать культуру общения;
- ✓ формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты кулинарии» рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) для учащихся 6 классов.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельные задания с учетом возможности);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения практической работы).

II. Планируемые результаты

Личностные:

- ✓ формирование интереса к занятиям предметно-практической деятельности, готовности к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- ✓ использовании фантазии, воображения при выполнении учебных действий;
- ✓ осознание значимости занятий кулинарии для личного развития.

Метапредметные: -

Познавательные:

- ✓ под руководством учителя и в сотрудничестве с одноклассниками делать выводы, на основе полученной информации принимать несложные практические решения, наблюдать;

- ✓ использовать полученные знания и умения при планировании и освоении технологических процессов;
- ✓ освоить способы решения проблем творческого и поискового характера;
- ✓ проявлять индивидуальные творческие способности.

Регулятивные:

- ✓ выполнять задание в соответствии с поставленной целью;
- ✓ организовывать рабочее место;
- ✓ уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».
- ✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

Коммуникативные:

- ✓ уметь работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- ✓ уметь объяснять ошибки при выполнении практической работы;
- ✓ включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ уметь обсуждать и анализировать собственную деятельность и работу одноклассников.

Предметные результаты

- ✓ формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
 - ✓ планирование технологического процесса и процесса труда;
 - ✓ подбор инструментов, приспособлений и оборудования с учётом требований и технологии;
 - ✓ формирование представлений о профессии «Кулинар», связанной с изучаемыми технологиями;
 - ✓ овладение методами эстетического оформления изделий;
 - ✓ формирование системы суждений о значимости правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья всех членов семьи;
 - ✓ овладение методами эстетического оформления изделий.
- формирование системы суждений о значимости правильного питания.

III.Содержание программы

1.Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования на занятиях. (2ч.)

2.Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. История возникновения кулинарии. (2ч)

3. **Физиология питания.** Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни. (4ч)
4. **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)
5. **Характеристика способов обработки пищевых продуктов.** Преимущества приготовления пищи на пару. Способы обработки пищевых продуктов. (2ч)
6. **Минеральные вещества, макроэлементы и микроэлементы.** Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов
Общие сведения о питании и приготовлении пищи. (4ч.)
7. **Овощи.** Первичная обработка овощей. Формы нарезки овощей.
Первичная обработка овощей. Блюда из овощей (2ч.)
8. **Рыба.** Первичная обработка рыбы. Разделка солёной рыбы. Тепловая обработка.
Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы. (4ч.)
9. **Значение продуктов в питании.** Пищевая ценность. Кулинарное использование.
Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий. (4ч.)
10. **Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей.** Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Блюда из молока. (2ч.)
11. **Значение яиц в питании человека.** Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Блюда из яиц. (2ч.)
12. **Общие сведения.** Ассортимент сладких блюд и напитков.
Сладкие блюда и напитки (4ч.)
13. **Основная цель сервировки стола.**
Сервировка стола. Элементы этикета. (4ч.)
14. **Развитие науки о питании.** Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма.
Продукты, вызывающие аллергическую реакцию. Наука о питании. (4ч.)
15. **Национальная кухня разных народов.** Исторические сведения о национальной кухне разных народов. Блюда болгарской кухни. Блюда Венгерской кухни. Блюда немецкой кухни. Блюда французской кухни. Блюда казахской кухни. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов и связь с обрядовой национальной кухней.
Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд. (10 ч)
16. **Значение салатов в питании человека.** Салаты. Приготовление салатов (6ч.)
17. **Расчёт стоимости блюд праздничного стола.** Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия. Расчёт стоимости блюд для праздничного стола. (2ч.)
18. **Процессы происходящие при замесе и выпечке теста.**
Способы приготовления. Дрожжевое тесто и изделия из него (4ч.)
19. **Изготовление кондитерских национальных изделий разных национальных кухонь.** Национальные кондитерские изделия. (4ч.)

IV. Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы | Количество часов |
|-------|---------------------------------|------------------|
| 1. | Вводное занятие | 2 |
| 2. | История возникновения кулинарии | 2 |
| 3. | Основы здорового образа жизни | 4 |

| | | |
|-----|---|----|
| 4. | Основы рационального питания | 2 |
| 5. | Способы обработки пищевых продуктов | 2 |
| 6. | Общие сведения о питании и приготовления пищи | 4 |
| 7. | Первичная обработка овощей. Блюда из овощей | 2 |
| 8. | Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы. | 4 |
| 9. | Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий | 4 |
| 10. | Блюда из молока | 2 |
| 11. | Блюда из яиц | 2 |
| 12. | Сладкие блюда и напитки | 4 |
| 13. | Сервировка стола. Элементы этикета | 4 |
| 14. | Наука о питании | 4 |
| 15. | Национальная кухня разных народов | 10 |
| 16. | Салаты. Приготовление салатов | 6 |
| 17. | Расчёт стоимости блюд для праздничного стола | 2 |
| 18. | Дрожжевое тесто и изделия из него | 4 |
| 19. | Национальные кондитерские изделия | 4 |
| | Итого: | 68 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Жандарова Лариса Борисовна

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023