

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №31»
Дубовская Т.Ю.
Приказ № 162 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Поваренок»

4 класс

Вологда 2024

Пояснительная записка.

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения. Немаловажную роль в сохранении и укреплении здоровья школьников играет полноценное своевременное питание. К сожалению, навыки здорового питания вырабатываются не у всех детей. В связи с большой занятостью родителей, дети сталкиваются с трудностями в организации своего питания. Данный курс позволит им частично преодолеть трудности в организации своего питания. Кроме того, программа даёт дополнительные знания и навыки, позволяющие детям, внимательно относиться к выбору продуктов питания, правильно и красиво оформлять приём пищи, чувствовать себя за столом раскованно и уверенно. Данная программа позволит расширить и углубить знания по кулинарии, способствовать профориентации школьников.

Цели:

- Подготовка детей к самостоятельной жизни;
- формирование у обучающихся навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи.

Задачи:

- формировать знания умения и навыки технологии приготовления блюд;
- овладение специальными умениями, необходимыми для поиска технологической информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства.
- развитие познавательных интересов пространственного воображения интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.
- воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результаты своей деятельности, уважительное отношения к людям различных профессий и результатам их труда.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса « Поваренок» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с последующими изменениями);
- ФГОС начального общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Положением о рабочей программе учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля МОУ « СОШ № 31» приказ №52/1 от 31.03.2022 с последующими изменениями.

Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

Раздел 1 Введение в кулинарию (2 ч.)

- Основы рационального питания

Значение белков, жиров и углеводов для жизнедеятельности человека, их соотношение в суточном рационе питания человека для создания сбалансированного питания. Роль витаминов, минеральных веществ, воды в обмене веществ, их содержание и сохранение в пищевых продуктах.

- Безопасность труда на кухне и первая помощь при ожогах и порезах.

Санитарно-гигиенические требования к лицам, приготавливающим пищу, к приготовлению пищи, хранению продуктов и готовых блюд. Необходимый набор посуды для приготовления пищи и требования к нему. Правила обращения с посудой с антипригарным и эмалированным покрытием. Правила и последовательность мытья посуды. Уход за поверхностью столов, стен, полов. Безопасные приемы работы на кухне. Правила безопасной работы с электроприборами и другими электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, кухонным инвентарем. Первая помощь при порезах, ожогах, отравлениях.

Раздел 2. Блюда из овощей (12 ч.)

- Технология и приготовление овощных супов

Знакомство с разнообразием овощных супов и технологией их приготовления. Способы нарезки и обработки продуктов для супа, последовательность закладки продуктов, особенности внесения приправ и специй в супы. Эстетика подачи готовых блюд к столу.

- Технология и приготовление вторых блюд из овощей с применением тепловой обработки

Виды и особенности тепловой обработки продуктов. Технологии запекания, варки, жарки, тушения продуктов. Приготовление различных блюд из овощей с помощью этих технологий. Анализ видов тепловой обработки с точки зрения вкусовых качеств и питательной ценности. Способы украшения готовых блюд перед подачей на стол.

Раздел 3. Блюда из круп и бобовых (6 ч.)

- Технология и приготовление супов из бобовых

Ценность круп и бобовых для рационального питания человека. Технология и приготовление супов из бобовых. Подготовка бобовых к приготовлению супа (очистка от мусора, мытье, замачивание). Последовательность закладки бобовых и овощей, время варки супа. Особенности варки супов из бобовых на воде и сливках. Применение специй для улучшения вкусовых качеств первых блюд из бобовых. Способы оформления первых блюд перед подачей на стол.

- Технология приготовления блюд из круп

Разновидности круп и условия их хранения. Подготовка различных круп для варки, каш. Разновидности крупяных каш и особенности их приготовления. Выпечка из круп и технология ее приготовления.

Раздел 4. Блюда из творога (3 ч.)

- Технология и приготовление.

Молоко и кисломолочные продукты в питании. Пищевая ценность молока и кисломолочных продуктов. Технологии приготовления блюд творога.

Определение качества кисломолочных продуктов и правила их хранения .

Раздел 5. Блюда из теста (10ч.)

- Технология и приготовление.

Виды теста. Технологии приготовления разных видов теста (тесто для вареников, песочное тесто, бисквитное тесто, дрожжевое тесто).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Курс внеурочной деятельности «Поварёнок» направлен на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в углублении технологической деятельности;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;

Метапредметными результатами является формирование регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- осуществлять целеполагание в условиях практических и познавательных задач, поставленных в коллективно-распределенной деятельности;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия;
- самостоятельно планировать свое время;
- диагностировать результаты познавательно-трудовой деятельности по принятым критериям

Коммуникативные УУД:

- сотрудничать со сверстниками при решении познавательных и творческих задач;
- осуществлять разновозрастное сотрудничество при решении познавательных задач

Познавательные УУД:

- работать с различными источниками информации;
- ориентироваться в имеющихся возможных средствах и технологиях для создания объектов труда

Предметные :

- подбирать для работы необходимые материалы и инструменты;
- готовить рабочее место в соответствии с видом деятельности, поддерживать порядок во время работы, прибирать рабочее место;
- составлять рацион питания адекватный ситуации;
- обрабатывать пищевые продукты способами, сохраняющими их питательную ценность;
- применять освоенные знания и практические умения в самостоятельной практической деятельности;
- реализовывать санитарно-гигиенические требования применительно к технологиям обработки пищевых продуктов;
- использовать различные виды доступного оборудования в технологиях обработки пищевых продуктов;
- выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, жирах, углеводах, витаминах;

- определять доброкачественность пищевых продуктов по внешним признакам;
- выполнять механическую и тепловую обработку пищевых продуктов;
- соблюдать правила хранения пищевых продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд;
- оказывать первую помощь при порезах, ожогах и пищевых отравлениях.
- оптимизировать время и энергетические затраты при приготовлении различных блюд;
- осуществлять рациональный выбор продуктов с учётом их питательной ценности и принципов здорового питания;
- сервировать стол, эстетически оформлять блюда.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Наименование раздела и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
Раздел 1. Введение в кулинарию - Основы рационального питания. Правила санитарии и гигиены. - Безопасность труда на кухне и первая помощь при ожогах и порезах.	2	Беседа, работа в группах	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников 	Банк ЭОР
	1			
Раздел 2. Блюда из овощей. - Технология и приготовление овощных супов.	12	Практическая работа, работа в		Банк ЭОР
	5			

- Технология и приготовление вторых блюд из овощей с применением тепловой обработки.	7	группах Практическая работа, работа в группах	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Раздел 3. Блюда из круп и бобовых. - Технология и приготовление супов из бобовых. - Технология и приготовление блюд из круп	6 2 4	 Практическая работа, работа в группах Практическая работа, работа в группах	• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Банк ЭОР
Раздел 4. Блюда из творога. - Запеканки - Сырники - Выпечка	3 1 1 1	Практическая работа, работа в группах Практическая работа, работа в группах, Практическая работа, работа в группах	которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Банк ЭОР
Раздел 5. Блюда из теста. - Блюда из пресного теста - Блюда из дрожжевого теста	10 8 2	Практическая работа , работа в группах Практическая работа, работа в группах,		Банк ЭОР
Итоговое занятие.	1	Квест- игра « Кулинарные хитрости».		Банк ЭОР
	Итого: 34			

**Календарно-тематическое планирование.
Курс «Поварёнок»
на 2024-2025 учебный год (4 класс)**

№ урока	Тема
1	Введение в кулинарию. Основы рационального питания. Правила санитарии и гигиены.
2	Безопасность труда на кухне и первая помощь при ожогах и порезах.
3	Блюда из овощей. Технология и приготовление супа-пюре из кабачка с плавленым сыром и гренками.
4	Технология и приготовление кабачковых оладушек.
5	Технология и приготовление сальников из кабачка и моркови.
6	Технология и приготовление запеченных овощей с сыром.
7	Технология и приготовление картофельного супа-пюре с гренками.
8	Технология и приготовление картофельных зраз с различной начинкой с молочным соусом.
9	Технология и приготовление вегетарианского борща с фасолью.
10	Технология и приготовление драников.
11	Технология и приготовление овощного супа с мучными клецками.
12	Технология и приготовление овощного рагу.
13	Технология и приготовление окрошки.
14	Технология и приготовление цветной капусты в кляре.
15	Блюда из круп и бобовых. Технология и приготовление фасолевого супа-пюре на сливках.
16	Технология и приготовление манных биточков.
17	Технология и приготовление геркулесовых котлет.
18	Технология и приготовление гречневой каши с сухофруктами.
19	Технология и приготовление горохового супа-пюре с гренками.
20	Технология и приготовление крупяной запеканки.
21	Блюда из творога. Технология и приготовление сырников из творога.
22	Технология и приготовление творожной запеканки с сухофруктами.
23	Технология и приготовление творожных пончиков.
24	Блюда из теста. Технология и приготовление вареников с творогом.
25	Технология и приготовление блинчиков с начинкой.
26	Технология и приготовление оладушек на кефире
27	Технология и приготовление рогулечек с картофелем.
28	Технология и приготовление песочного печенья.
29	Технология и приготовление рогаликов с повидлом.
30	Технология и приготовление корзиночек с кремом.
31	Технология и приготовление кексов
32	Технология и приготовление оладушек из дрожжевого теста
33	Технология и приготовление пирожков с разной начинкой из дрожжевого теста
34	Итоговое занятие. Квест-игра «Кулинарные хитрости».