

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Поваренок»

5,6 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, внимательнее 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 основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения России от 17.05.2021 №287 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного 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 мяса (14 ч)

- Технология и приготовление супов с мясом

Технология и приготовление супов на мясном бульоне. Разновидности, определение качества мяса, его первичная обработка. Подготовка продуктов к приготовлению супа (мытьё, чистка, нарезка и т.п.). Последовательность закладки

мяса и овощей, время варки супа. Особенности варки прозрачных бульонов. Применение специй для улучшения вкусовых качеств первых блюд (каждому виду мяса свои специи) Способы оформления первых блюд перед подачей на стол.

- Технология и приготовление вторых блюд из мяса с применением тепловой обработки.

Особенности тепловой обработки мяса (запекание, тушение, жарка). Технологии и приготовление вторых блюд из мяса различными способами тепловой обработки. Применение специй для улучшения вкусовых качеств первых блюд (каждому виду мяса свои специи). Знакомство с разновидностями гарниров к мясу. Способы оформления вторых блюд перед подачей на стол.

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	2 1 1	Беседа, работа в группах	• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	

порезах.			уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
Раздел 2. Блюда из овощей. - Технология и приготовление овощных супов. - Технология и приготовление вторых блюд из овощей с применением тепловой обработки.	12 5 7	Практическая работа, работа в группах Практическая работа, работа в группах	уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Банк ЭОР
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 мяса. - Технология и приготовление супов на мясном бульоне. - Технология и приготовление вторых блюд из мяса с применением тепловой обработки.	14 5 9	Практическая работа, работа в группах Практическая работа, работа в группах		Банк ЭОР
Итого:	34			

**Календарно-тематическое планирование.
Курс «Поварёнок»
на 2024-2025 учебный год (5,6 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 (без мяса) с гренками.
20	Технология и приготовление крупяной запеканки.
21	Блюда из мяса. Технология и приготовление супа с фрикадельками и геркулесом.
22	Технология и приготовление картофельной запеканки с мясом.
23	Технология и приготовление щей на мясном бульоне.
24	Технология и приготовление ленивых голубцов с подливой.
25	Технология и приготовление борща на мясном бульоне.
26	Технология и приготовление зраз с яйцом под молочным соусом с гарниром (на выбор).
27	Технология и приготовление рассольника на мясном бульоне.
28	Технология и приготовление запеченного мяса с овощами.
29	Технология и приготовление «ёжиков».
30	Технология и приготовление пельменей.
31	Технология и приготовление тефтелей в томатно-сметанном соусе и с овощами.
32	Технология и приготовление и гуляша с гарниром (на выбор).
33	Технология и приготовление супа из щавеля и молодой крапивы на мясном бульоне с яйцом и сметаной.
34	Технология и приготовление отбивной свинины с гарниром из свежих овощей.