

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.А.НИКОНОВА  
С. ВАСИЛЬЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОДОБРЕНО**

Руководитель методического  
объединения «Развитие»

\_\_\_\_\_/Н. А.

Бормина Протокол №1

От 28.08.2024 года

**РАССМОТРЕНО**

заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_/Г. В. Абросимова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ

с. Васильевка

\_\_\_\_\_/С.В.Хопова

Приказ №

От 30.08.2024года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Поваренок»

5 класс

Направление внеурочной деятельности:

Профориентационная работа

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	5
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
4. Тематическое планирование.....	12

## 1. Пояснительная записка

Цель: создание условий для использования труда, как эффективного средства социализации и индивидуализации личности ребенка, формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации здорового образа жизни

Задачи : Обучить технологии приготовления различных блюд.

Познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

Обогатить словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии.

Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.

Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.

Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ

Совершенствование умений осуществлять учебно-исследовательскую и проектную деятельность

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 культуру общения.

Формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

На обучение курсу внеурочной деятельности «Поваренок» отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

УМК курса внеурочной деятельности «Поваренок» презентации по темам; дидактический материал: альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами курса внеурочной деятельности; изображения алгоритмов рецептуры и приготовления блюд; Оборудование: кухонная и столовая посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), предметы для украшения интерьера (ваза, подсвечник, скатерть и др.), бытовая техника (чайник электрический, блендер, комбайн, электрическая плита, электрическая духовка, миксер, микроволновая печь)

Формы учета рабочей программы воспитания:

Рабочая программа воспитания ГБОУ СОШ с. Васильевка реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала во внеурочной деятельности. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально

значимых делах;

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

## 1. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Поваренок»

*Личностные:* проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие, эстетичности.

*Метапредметные:*

*познавательные:* развитие творческой инициативы учащихся; развитие технологического мышления и интереса учащихся к труду;

*коммуникативные:* овладение способами позитивного взаимодействия со сверстниками в группах; умение объяснять ошибки при выполнении практической работы.

*регулятивные:* умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью; организовывать рабочее место; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определение наиболее эффективных способов достижения результата; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесение к известным понятиям.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения содержания разделов (тем) обучающимися с использованием современных оценочных средств:

- тематические (тестирование, мониторинги)
- выставки творческих работ
- конкурсы, ярмарки, праздники
- итоговый проект

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Данная программа составлена с учётом возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками интересов и потребностей детей. Кроме обучения практическим навыкам, программа охватывает и развитие познавательной сферы через обучение основ кулинарии.

### Занятие №1 (1ч)

Тема: Вводное занятие.

Содержание:

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Основные этапы выполнения работы над проектом. Защита проекта, критерии оценки проекта. (Приложение №1-3)

Практическая работа:

Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.

### Занятие №2 (1ч)

Тема: История возникновения кулинарии.

Содержание:

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Практическая работа:

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Приготовление горячих напитков.

Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.

### Занятие №3-4 (2 ч)

Тема: Основы здорового образа жизни.

Содержание:

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Практическая работа:

Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных и сырых овощей.

Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свежей капусты с яблоком.

#### Занятие № 5 (1ч)

Тема: Основы рационального питания.

Содержание:

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Практическая работа:

Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд).

Перечень блюд: пшенная каша с тыквой, гурьевская каша.

#### Занятие №6 (1ч)

Тема: Способы обработки пищевых продуктов.

Содержание:

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Практическая работа:

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд.

Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

#### Задание № 7-8 (2ч)

Тема: Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.

Содержание:

Сахар и соль, потребность в них детского организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Практическая работа: заготовка продуктов впрок.

Перечень блюд: консервирование

### Занятие № 9 (1ч)

Тема: Витамины.

Содержание:

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Практическая работа:

Приготовление фруктовых салатов.

Перечень блюд: салат фруктовый, (компот из яблок или сок из тыквы), квашение капусты.

### Занятие №10-11 (2ч)

Тема: Минеральные вещества и здоровье.

Содержание:

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

Практическая работа:

Приготовление витаминных блюд.

Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог (печенье).

### Занятие № 12-13 (2ч)

Тема: Животные продукты питания.

Содержание:

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

Практическая работа:

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. Приготовление мясных и рыбных блюд.

Перечень блюд: запечённое мясо с овощами, рыбная запеканка.



#### Занятие № 14 (1ч)

Тема: Молоко и молочные продукты.

Содержание:

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

Практическая работа:

Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.

Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога, кисель молочный.

#### Задание №15 (1 ч)

Тема: Блюда из яиц.

Содержание:

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

Практическая работа:

Приготовление блюд из яйца.

Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком, яичница-глазунья ( различная форма)

#### Занятие №16-17 (2ч)

Тема: Растительные продукты питания.

Содержание:

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.

Практическая работа: Приготовление блюд из пищевых растений.

Перечень блюд: картофельные оладьи, капустные котлеты, пюре картофельное ( различная форма)

#### Занятие № 18-19 (2 ч)

Тема: Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кафе».

Содержание:

Профессиональная проба в виде игры. Выполнение проекта «Работа кафе»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.)

Практическая работа: составление бизнес-плана работы кафе, ролевая игра.

Занятие № 20-21 (2ч)

Тема: Наука о питании.

Содержание:

Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Практическая работа: Построение индивидуального рациона.

Занятие № 22-26 (5 ч)

Тема: Национальная кухня разных народов.

Содержание:

Национальная кухня разных народов. Исторические сведения о национальной кухне разных народов. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов и связь с обрядовой национальной кухней. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд

Блюда русской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: пельмени, кулебяка

Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: баница – слоёный пирог с творогом, яблоки по-болгарски.

Блюда Венгерской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: гуляш в горшочке, творожные блины.

Блюда немецкой кухни. Перечень блюд: картофельный пирог, картофельные клёчки.

Занятие № 27-29 (3ч)

Блюда украинской кухни: борщ украинский ,вареники.

Блюда казахской кухни. Перечень блюд: бешбармак, бурсаки. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Блюда французской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: омлет-суфле, картофель с луком, саварен (рождественский кекс)

Тема: Фитотерапия.

Содержание:

Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. Основы рационального питания применительно к условиям Среднего Поволжья

Практическая работа:

Способы заваривания фиточаев. Приготовление блюд из дикорастущих растений.

Перечень блюд: суп из крапивы, бабка морковная.

Занятие № 30 (1ч)

Тема: Расчёт стоимости блюд для праздничного стола.

Содержание:

Расчёт стоимости блюд праздничного стола. Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.

Занятие №31-32 (2ч)

Тема: Защита учебных проектов.

Содержание:

Подведение итогов. Защита проектов.

Занятие № 33-34 (2ч)

Тема: Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Содержание: изготовление блюд разных национальных кухонь, дегустация блюд. (Приложение№4)

## 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Поваренок»

№	Тема	Общее количество	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1		1
2	История возникновения кулинарии	1		
3,4	Основы здорового образа жизни	2	1	1
5	Основы рационального питания	1		1
6	Способы обработки пищевых продуктов	1		1
7,8	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок	2	1	1
9	Витамины	1		1
10,11	Минеральные вещества и здоровье.	2	1	1
12,13	Животные продукты питания.	2	1	1
14	Молоко и молочные продукты	1	1	
15	Блюдо из яиц	1		1
16,17	Растительные продукты питания	2	1	1
18,19	Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кафе».	2	1	1
20.21	Наука о питании	2	1	1
22-26	Национальная кухня разных народов.	5	1	4
27-29	Блюда украинской кухни: борщ украинский, вареники	3	1	2
30	Расчёт стоимости блюд для праздничного стола	1		1
31,32	Защита учебных проектов.	2	2	
33,34	Организация выставки «Парад блюд»	2		2
	Итого	34	12	22





#### 4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «...»