



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 148 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Михалева В. П.»

городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 С.А.Дегтярева

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Школы № 148 г.о. Самара

 Г.Г. Чернышов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
в рамках предпрофильной подготовки
для учащихся 9 классов
НА 2021 -2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
«Кулинария и здоровье»

Форма организации: кружок

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: учителем технологии Зуевой Ж.В.

Самара, 2021

Рабочая программа

Элективный курс «Кулинария и здоровье»

9 класс

«Кулинария и здоровье»

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 воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В среднем подростковом возрасте 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.

Актуальность программы «Кулинария и здоровье» в том, что обучение детей и подростков 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.

Направленность авторской дополнительной образовательной программы «Кулинария и здоровье» - социально-педагогическая.

Цель программы: дать школьникам знания о рациональном питании, сформировать умения по приготовлению здоровой пищи, развить способность критически относиться к разного рода модным диетам, 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 национальной кулинарии;
- 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 способность критически относиться к разного рода диетам;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

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

Содержание программы построено с учетом межпредметных связей технологии с биологией, химией, историей.

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, песочного и дрожжевого теста.

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.

Воспитательная работа

Реализация программы «Кулинария и здоровье» призвана способствовать решению целого ряда воспитательных задач, изложенных выше. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности. Воспитательный процесс в объединении реализуется в ходе обучения и через систему следующих мероприятий: праздники, сопровождающиеся красочными народными обычаями, обрядами; выставки-дегустации приготовления блюд для родителей и друзей и др.

Для создания целостной системы воспитания и обучения основам кулинарии и национальной российской кухни большое место отводится приобщению родителей к участию в жизни детского коллектива. В объединении стали традиционными такие мероприятия, как праздники для мам и бабушек, чествование пожилых членов семьи, рождественские и пасхальные чаепития, вечер выпускников и др.

Педагогом используются следующие группы методов и формы воспитания:

- методы формирования сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов): лекции, беседы, рассказы.
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручения, создание воспитывающих ситуаций, практическая деятельность по программе.
- методы стимулирования деятельности и поведения: поощрение, порицание, конкурс.

Основным результатом воспитательной работы должна быть готовность обучающихся к самостоятельной жизни и труду, к осознанному выбору профессионального образования, сформированность у них навыков самообразования, самовоспитания, саморазвития.

По окончании обучения учащийся должен иметь ясное и конкретное представление о значимых личностных качествах современного человека, нравственных нормах, позитивно относиться к ним. Устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества:

- адекватная самооценка, уверенность в своих силах, самостоятельность, целеустремленность;
- бережное отношение к традициям своего народа;
- гуманность, доброжелательность, милосердие, толерантность;
- трудолюбие;
- коллективизм, взаимопомощь;
- гражданственность, патриотизм.

II. Учебно-тематический план и содержание программы

№п/п	Тема занятий	9 класс		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	1		1
2	Основы рационального питания	1		1
3	Способы обработки пищевых продуктов	1		0,5
4				
5				
6	Витамины.	1		0,5
7	Минеральные вещества и здоровье	1		0,5
8	Животные продукты питания	1		0,5
9	Молоко и молочные продукты	1		0,5
10	Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом	1		1
11				
12	Растительные продукты питания	1		0,5
13	Приготовление первых блюд	2		0,5
14	Приготовление вторых блюд	1		0,5
15	Технология приготовления песочного теста и изделия из него. Экскурсия в кулинарию.	2		0,5
16	Технология приготовления жидкого дрожжевого теста и изделий из него.	2		0,5
17	Воспитательная работа	0,5		
18	Итоговое занятие	0,5		
	Итого:	17		8

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Разделы и темы занятий
1	Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила ТБ, санитарии и гигиены.
2	Основы рационального питания. Суточный расход энергии человека.
3	Составление меню на день. Пр.р. «Приготовление пшенной каши»
4	Способы обработки пищевых продуктов. Характеристика способов обработки пищевых продуктов.
5	Преимущества приготовления пищи на пару. Пр.р. «Приготовление паровых блюд»
6	Витамины. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов
7	Заболевания, связанные с недостатком витаминов. Пр.р. «Приготовление салатов разных народов»
8	Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах.
9	Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.
10	Технология приготовления витаминных блюд. Пр.р. «Приготовление салата из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами»
11	Животные продукты питания. Их значение для жизнедеятельности организма.
12	Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.
13	Технология приготовления продуктов животного происхождения. Пр.р. «Приготовление запеченного мяса с овощами»
14	Молоко и молочные продукты. Значение молока в питании.
15	Лечебно-профилактические свойства кисломолочных продуктов. Пр.р. «Приготовление молочного супа»
16	Растительные продукты питания. Использование их в профилактике и лечении болезней.
17	Избыток и недостаток растительных продуктов. Пр.р. «Приготовление пюре из фасоли»
18	Приготовление первых блюд. Знакомство с технологией приготовления первых блюд.
19	Технология приготовления супов. Пр.р. «Приготовление супа-пюре»
20	Технология приготовления щей и борща.
21	Пр.р. «Приготовление вегетарианского борща»
22	Технология приготовления вторых блюд.
23	Технология приготовления каш.
24	Пр.р. «Приготовление каши»
25	Виды теста Разрыхлители.

26	Технология приготовления песочного теста.
27	Технология приготовления песочного теста.
28	Технология приготовления жидкого дрожжевого теста
29	Пр.р. «Приготовление оладий с яблоками»
30	Приготовление дрожжевого теста опарным способом.
31	Фарши и начинки.
32	Пр.р. «Приготовление пирога с начинкой»
33	Экскурсия в школьную столовую
34	Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Игры на знакомство. Викторина.

2. Основы рационального питания. 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. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). Перечень блюд: пшенная каша с тыквой, гурьевская каша.

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

Практическая работа. Приготовление паровых блюд. Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

4. Витамины. Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Практическая работа. Приготовление салатов разных народов. Перечень блюд: салат «Русский», «Белорусский», «Украинский» (морковь, яблоки, свекла), «Итальянский» (цукини, морковь), «Болгарский» (помидоры, огурцы, перец), из сыра по-французски, из овощей по-гречески.

5. Минеральные вещества и здоровье. 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.

6. Животные продукты питания. 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, морепродуктов. Приготовление мясных блюд. Перечень блюд: запеченное мясо с овощами. Приготовление рыбных блюд. Перечень блюд: рыбная запеканка.

7. Молоко и молочные продукты. 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, простокваша.

8. Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом. Сервировка стола. Искусство сервировки, История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток, правила поведения за столом.

Практическая работа. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину. Сервировка праздничного стола. Приготовление праздничного блюда. Перечень блюд: салат из чернослива с орехами и чесноком, суп ризотто.

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

Практическая работа. Приготовление блюд из пищевых растений. Перечень блюд: картофельные оладьи. Приготовление блюд из пищевых растений. Перечень блюд: пюре из фасоли.

10. Приготовление первых блюд. Знакомство с технологией приготовления супов с макаронными изделиями, щей и борща.

Практическая работа. Приготовление супов: вермишелевого, горохового, рисового, лукового с капустой; щей со свежей капустой, борща вегетарианского.

11. Приготовление вторых блюд из круп и бобовых. Знакомство с видами каш и технологией их приготовления.

Практическая работа. Приготовление каш: гречневой с маслом; гороховой с маслом; рисовой, пшенной, перловой.

12. Технология приготовления песочного теста и изделий из него. Беседа о печенье и тортах. Правила техники безопасности при работе с электропечкой. Знакомство с технологией приготовления песочного теста.

Практическая работа. Приготовление изделий из песочного теста: «Лимонник», печенье «Бананы». Экскурсия в кулинарию.

13. Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него. Знакомство с технологией приготовления дрожжевого жидкого теста, выпечки разнообразных изделий.

Практическая работа. Приготовление теста и выпечка изд.: блинов, оладий, пончиков.

14. Воспитательная работа. Праздники «Новый год». Гости за обеденным столом. Беседа «Правила этикета за столом».

15. Итоговое занятие. Подведение итогов за год работы.

Практическая работа. Выполнение тестового задания и практической работы.

III. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В настоящей программе отдается предпочтение следующим **методам и формам обучения:**

Объяснительно - иллюстративный – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью 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

- плакаты «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.
- таблица «Примерная потребность подростков в калориях»;
- схемы приготовления блюд;
- фото и репродукции художественных натюрмортов (разделы «Национальная кухня», «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»)
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
- игровой материал;
- наглядный иллюстративный материал;
- библиотечка «Юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии.

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, кофейный сервиз; косынки, фартуки; моющие средства: «Прогресс», «Хлорамин», кальцинированную соду.

Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи родителей.

IV. Литература

1. Аксакова О.В. Блюда из свинины. Слово, 2011.
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2001.
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, 2001
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, 2011.
9. Корячкина С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2006.
10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
12. . Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2003.
13. Руфанова Е .Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.
14. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов. ООО Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга", 2008.
15. Скляр. С. Чудеса выпечки. Коллекция Лучших Рецептов. ООО Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга", 2008.

