

**Управление образования Администрации муниципального образования  
Светлинский район Оренбургской области**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Озёрная средняя общеобразовательная школа»**

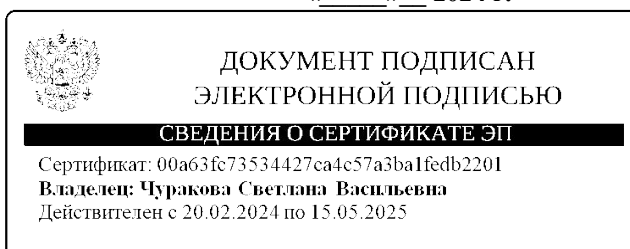
**РАССМОТРЕНО и  
Согласовано:  
методический совет**

**Протокол №   1   «   28   »   08   2024г.**

**Утверждено:**

**Приказом директора школы:**

**«        »   2024   г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Кулинарное искусство»  
Возраст учащихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Педагог кружка : Аксильпанова Ж.З.**

**учитель высшей квалификационной категории**

## Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Озерная СОШ»

### 1.1 Актуальность

Школа призвана не только передавать необходимые знания основной школьной программы, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации. Особого внимания требует подростковый возраст, ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Поэтому занятия в кружке кулинарного искусства по программе «Кулинарное искусство» будут способствовать расширению кругозора воспитанников на основе значения питания в жизни и деятельности человека; формированию знаний о разнообразии пищи, её лечебных свойствах, о культуре питания; формированию умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты; развитию навыков приготовления блюд, эстетическому их оформлению, проявлять элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов. Кружок кулинарного искусства опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

Данный курс преследует следующую **цель**:

- Содействовать получению знаний и опыта в конкретных жизненных ситуациях, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению вкусной и здоровой пищи.

Перед данным элективным курсом ставятся следующие **задачи**:

- Формировать потребность в самостоятельной деятельности.
- Ознакомить учащихся с общими трудовыми процессами.
- Привить обще трудовые навыки и умения работы с кулинарными инструментами и приспособлениями.
- Ознакомить с правилами и приемами кулинарной обработки продуктов.
- Приобщить учащихся к правилам санитарии, гигиены и безопасным приемам работы.
- Ознакомить с правилами кулинарного этикета.
- Обучить готовить простейшие блюда.
- Обучить приемам эстетичной подачи приготовляемых блюд.
- Привить навыки экономного ведения домашнего хозяйства.
- Способствовать формированию толерантного отношения к окружающим через приобщение к кулинарным традициям других народов и культур.
- Развить у обучающихся коммуникативные навыки и навыки презентации.

### **Планируемые результаты освоения курса:**

#### **Личностные результаты**

Основными личностными результатами, формируемыми при изучении программирования, являются:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области кулинарного искусства

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Тема 1 Вводное занятие**

Знакомство с планом работы кружка на год. ТБ при работе в кабинете. Правила пользования нагревательными приборами. Правила пользования режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда: фартук, косынка, сменная обувь. Гигиена приготовления пищи. Содержание в чистоте кухонного инвентаря и посуды. Организационные вопросы: график дежурств.

*Формы организации занятий:* познавательная беседа

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 2 Знакомство с кулинарией**

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

*Формы организации занятий:* познавательная беседа

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 3 Основы здорового образа жизни**

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

*Формы организации занятий:* познавательная беседа

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 4 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.

*Формы организации занятий:* познавательная беседа

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 5 Способы обработки пищевых продуктов.**

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

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 6 Общие сведения о питании и приготовлении пищи**

Минеральные вещества, макроэлементы и микроэлементы. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 7 Первичная обработка овощей. Блюда из овощей**

Овощи. Первичная обработка овощей. Формы нарезки овощей.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 8 Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы.**

Рыба. Первичная обработка рыбы. Разделка солёной рыбы. Тепловая обработка.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 9 Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий**

Значение в питании. Пищевая ценность. Кулинарное использование.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 10 Блюда из молока**

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

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 11 Блюда из яиц**

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

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 12 Сладкие блюда и напитки**

Общие сведения. Ассортимент сладких блюд и напитков.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 13 Сервировка стола. Элементы этикета**

Основная цель сервировки стола.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* художественное творчество

### **Тема 14 Наука о питании**

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

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 15 Национальная кухня разных народов**

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

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

### **Тема 16 Салаты. Приготовление салатов**

Значение салатов в питании человека.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* художественное творчество

#### **Тема 17 Расчёт стоимости блюд для праздничного стола.**

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

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 18 Дрожжевое тесто и изделия из него**

Процессы происходящие при замесе и выпечке теста.

Способы приготовления.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* познавательная

#### **Тема 19 Национальные кондитерские изделия**

Изготовление кондитерских национальных изделий разных национальных кухонь.

*Формы организации занятий:* практическое занятие

*Виды деятельности:* художественное творчество

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование тем занятий, разделов</b>	<b>Количество часов отведенных на теорию</b>	<b>Количество часов отведенных на практику</b>
1	Вводное занятие	1	-
2	История возникновения кулинарии	1	-
3	Основы здорового образа жизни	1	-
4	Основы рационального питания	1	-
5	Способы обработки пищевых продуктов	1	
6	Общие сведения о питании и приготовления пищи	1	
7	Первичная обработка овощей. Блюда из овощей		1
8	Обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы.		2
9	Блюда из круп, бобовых и макаронных		2

	изделий		
10	Блюда из молока	1	1
11	Блюда из яиц	1	1
12	Сладкие блюда и напитки	1	2
13	Сервировка стола. Элементы этикета		1
14	Наука о питании	1	
15	Национальная кухня разных народов	1	3
16	Салаты. Приготовление салатов	1	3
17	Расчёт стоимости блюд для праздничного стола	1	
18	Дрожжевое тесто и изделия из него	1	1
19	Национальные кондитерские изделия	1	2
	Итого:	15	19

Итого- 34 час