

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ № 15 г. Назрань»**

Согласовано:

Зам директора по УВР: _____

Мальсагова М.А.

Утверждаю:

Директор школы _____

Евлоева Л.И.

«_____» _____ 2020г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности 7 класс.

**Кружок по кулинарии
«Хозяюшка»**

2020-2021 учебный год

Кружок по кулинарии «Хозяюшка»

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с ФГОС ООО.

Рабочая программа является частью ООП ООО ГБОУ «СОШ № 15 г.Назрань» и конкретизирует содержание и особенности реализации курса Технологии на уровне ООО. Её характеризуют направленность на достижение планируемых результатов не только на предметном, но и на личностном и метапредметном уровнях.

В соответствии с ФГОС содержание программы курса направлено на реализацию следующей **цели**:

- дать школьникам знания о рациональном питании;
- сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- развить способность критически относиться разного рода модным диетам;
- воспитать вкус к здоровой пище.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

➤ *личностные*

- развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
- воспитать уважение к своему здоровью и труду.

➤ *метапредметные*

- развить практико-деятельных умений в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике
- развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе, защищать творческий проект.

➤ *предметные*

- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
- ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;

Аннотация к программе

Программа способствует формированию представлению о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Программа рассчитана на 1 год – 68 часов учебного времени в год , предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучение целесообразно отводить 2 часа в неделю.

Содержание программы

7 класс

Занятие 1. (2ч) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Инструктаж по ТБ при кулинарных работах, правила санитарии и гигиены.

Занятие 2.(2ч) История русской народной кухни

Этапы развития русской народной кухни. Традиции русской кухни.

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

Занятие 3. (2ч) Основы здорового образа жизни (закрепление и повторение)

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

Занятие 4. (2ч) Понятие о рациональном питании (закрепление и повторение).

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

Занятие 5. (2ч) Питательна ценность овощей.

Овощи в питании человека. Классификация овощей. История произрастания овощей.

Занятие 6. (2ч) Технология приготовления простых блюд из овощей. ТБ

Схема приготовления пюре из картофеля.

Занятие 7. (2ч) Способы обработки пищевых продуктов.

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Минусы плюсы приготовления блюд в микроволновке.

Занятие 8.(2ч) Питательная ценность пищевых продуктов

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд в микроволновке. Изготовление кулинарной книги.

Занятие 9.(2ч) Блюда из яиц и творога.

Технология приготовления блюд из творога и яиц, составление технологических карт

Занятие10. (2ч) Сладкие блюда и закуски

Сахар, потребность организма, нормы потребления. Классификация сладких блюд.

Технология приготовления фруктов в кляре.

Занятие 11. (2ч) Русские национальные напитки. Кисель.. ТБ

История русских национальных напитков. Технология приготовления киселя.

Занятие 12-13. (4ч) Технология приготовления яблочных блюд. ТБ

Историческая справка яблочные блюда, составление таблиц: приготовления блюд из яблок. Технология приготовления пирога- шарлотка

Занятие 14. (2ч) Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.

Питательная ценность блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. Составление схем и таблиц по приготовлению блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Занятие 15. (2ч) Технология приготовления вязких каш

Составление инструкционных карт по приготовлению вязких каш. Технология приготовления перловой каши.

Занятие 16. (2ч). Технология приготовления гарнира из макаронных изделий. ТБ

Виды гарниров. Значение гарнира в меню. Технология приготовления гарнира из макаронных изделий.

Занятие 17. (2ч) Предметы сервировки стола и их история.

Историческая справка об предметах сервировки стола. Классификация столовых приборов.

Занятие 18. (2ч) Профессиональная проба «Повар –пекарь»

Ролевая игра «Повар пекарь»

Занятие 19. (2ч) Учебный проект «Работа ресторана»

Выполнение проекта « Работа ресторана»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, повара- пекари, официанты и др.)

Занятие 20. (2ч) Рациональное питание младших школьников

Науки о питании. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию. ГМО

Занятие 21. (2ч) Национальная кухня мира (обзор)

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

Занятие 22.(2ч) Японская кухня (суше). ТБ

Блюда японской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 23.(2ч) Болгарская кухня(мусака болгарская). ТБ

Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 24. (2ч) Немецкая кухня (колбаски). ТБ

Блюда немецкой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 25 (2ч). Напитки мира

Классификация напитков, историческая справка.

Занятие 26. (2ч) Горячие напитки. ТБ

Технология приготовления напитков из ягод и пряностей-глинтвейн .

Занятие 27. (2ч) Коктейль из молока и ягод. ТБ

Понятие «коктейль», технология приготовления молочного коктейля используя блендер.

Занятие 28. (2ч) Правила этикета за столом.

Систематизация правил этикета за столом. Две школы этикета.

Занятие 29. (2ч) Сервировка стола цветами.

Правила сервировки стола цветами, составление букета из сухих цветов.

Занятие 30 (2ч). Расчет стоимости сладких блюд

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

Занятие 31-32. (4ч) Защита учебных проектов

Подведение итогов. Защита проектов.

Занятие 33-34. (4ч) Парад блюд - кулинария здоровья

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год.

№	Тема	Ко-во часов			Форма занятий, контроль	Образовательный продукт
		всего	теор.	практ.		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Занятие по повторению знаний	Краткий конспект
2	История русской народной кухни	2	2	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
3	Основы здорового образа жизни	2	2	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
4	Понятие о рациональном питании	2	2	-	Комбинированное занятие	Краткий конспект
5	Питательная ценность овощей	2	2	-	Комбинированное занятие	Краткий конспект
6	Технология приготовления простых блюд из	2	-	2	Опрос, практическая работа	Краткий конспект, приготовление блюд из овощей.

	овощей. ТБ					
7	Способы обработки пищевых продуктов.	2	1	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект, заполнение таблицы
8	Питательная ценность пищевых продуктов.	2	2	-	Комбинированное занятие	Краткий конспект, заполнение таблицы
9	Блюда из яиц и творога	2	-	2	Опрос, практическая работа	Приготовление блюд из яиц и творога
10	Сладкие блюда и закуски	2	-	2	Практическая работа	Краткий конспект, приготовление сладких блюд
11	Русские национальные напитки. Кисель. ТБ	2	1	1	Занятие по получению новых знаний, опрос	Краткий конспект, приготовление киселя
12-13	Технология приготовления яблочных блюд. ТБ	4	2	2	Комбинированное занятие	Краткий конспект, составление карт, приготовление пирога
14	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	2	2	-	Комбинированное занятие	Краткий конспект, составление карт
15	Технология приготовления вязких каш. ТБ	2	-	2	Комбинированное занятие, практическая работа	Краткий конспект приготовления каш
16	Технология приготовления гарнира из макаронных изделий. ТБ	2	-	2	Комбинированное занятие, практическая работа	Краткий конспект, приготовление гарнира
17	Предметы сервировки стола и их история.	2	2	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, Заполнение таблиц
18	Профессиональная проба «Повар - пекарь»	2	2	-	Просмотр фильма	Выполнение мини-проект
19	Учебный проект «Работа ресторана»	2	2	-	Практическая работа, составление пояснительной записки учебного проекта	Выполнение мини-проект
20	Рациональное питание младших школьников	2	2	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, составление схемы
21	Национальная кухня мира	2	2	-	Занятие по повторению и закреплению знаний	Презентация - обзор
22	Японская кухня (суше). ТБ	2	-	2	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление суши из овощей
23	Болгарская кухня (Мусака болгарская). ТБ	2	-	2	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление мусаки болгарской
24	Немецкая кухня (колбаски). ТБ	2	-	2	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление колбасок на сковороде
25	Напитки мира	2	2	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, презентация

26	Горячие напитки. ТБ	2	1	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление глинтвейна
27	Коктейль из молока и ягод. ТБ	2	1	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление коктейлей
28	Правила этикета за столом	2	2	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
29	Сервировка стола цветами	2	1	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, заполнение таблицы
30	Расчет стоимости сладких блюд	2	2	-	Комбинированное занятие	Краткий конспект
31-32	Защита учебных проектов	4	2	2	Комбинированное занятие	Защита мини проекта
33-34	Парад блюд – «кулинария здоровья»	4	2	2	Комбинированное занятие	Защита книги по кулинарии
	Итого:	68				

Анкета для учащихся курса.

1. Фамилия, имя _____ дата _____

2. Твое отношение к курсу:

- мне понравилось заниматься
- мне было трудно
- это точно не для меня
- другое _____

3. Сколько времени у вас занимало выполнение проекта?

4. Хочешь ли ты знать больше, чем дается на занятии?

- да
- нет

5. Какого вида проекты тебе нравятся больше

- индивидуальные
- работа в группе
- другое _____

6. Хотел бы ты продолжить заниматься в данном направлении:

- да
- нет
- другое _____

7. Твои пожелания и предложения

Литература для учителя:

1. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004. – 80 с.
2. Скурихин И.М., Шатерников В.А.. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 256 с.
3. Мартин И. Блюда, от которых можно похудеть. – М.: «Покупки на дом», 2002. – 88с.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 321 с.
5. Симоненко В.Д. Творческие проекты старшеклассников по технологии: Учебно-методическое пособие для учителя. – Б.: «Издательство Брянского государственного педагогического университета», 1998. – 232 с.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.

Литература для учащихся:

1. Технология. Учебник для учащихся 10-го класса общеобразовательной школы. Под ред. В.Д.Симоненко. – М.: Вентана-Граф, 2000 -321с.
2. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб. для 8-11 кл. общеобразоват. учреждений. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 190 с.
3. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений / В.И.Ермакова. – М.: Просвещение, 2002. – 79 с.: ил.