

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Сосногорска

Рассмотрена
методическим советом
протокол №1
от 30.08.2018 г.

Утверждена
Директор школы _____
Т.М.Ручкина

Принята
На педагогическом совете
протокол №1
от 30.08.2018 г.

Согласованы внесённые изменения
на педагогическом совете
протокол №7 от 06.05.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КУЛИНАРИЯ»

Ступень образования: основное общее
Направление: общекультурное
Срок реализации: 1 год (6 класс)
Составитель: Абакумова И.И.,
учитель технологии

г. Сосногорск
2018 г.

Результаты освоения курса

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- 1) ответственное отношение к учению;
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 3) умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры;
- 4) начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире;
- 5) экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, здорового берегающего поведения;
- 6) формирование способности к эмоциональному восприятию языковых объектов, лингвистических задач, их решений, рассуждений;
- 7) умение контролировать процесс и результат учебной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

- 1) первоначальные представления о технологии как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития, о её значимости для развития цивилизации;
- 2) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, творческой и других видах деятельности;
- 3) креативность мышления, инициативы, находчивости, активности при решении технологических задач;

Метапредметные:

Регулятивные

у учащихся должны быть сформированы следующие знания:

- 1) формулировать и удерживать учебную задачу;
- 2) выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 4) предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик;
- 5) составлять план и последовательность действий;
- 6) осуществлять контроль по образцу и вносить необходимые коррективы;
- 7) адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- 8) сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- 2) предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;
- 3) осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- 4) выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- 5) концентрировать волю для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

Познавательные

учащиеся научатся:

- 1) самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- 2) использовать общие приёмы решения задач;
- 3) применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;
- 4) осуществлять смысловое чтение;

- 5) создавать, применять и преобразовывать технологические средства, модели и схемы для решения задач;
- 6) самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных технологических проблем;
- 7) понимать сущность алгоритмических предписаний и уметь действовать в соответствии с предложенным алгоритмом;
- 8) понимать и использовать математические средства наглядности (рисунки, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- 9) находить в различных источниках информацию, необходимую для решения математических проблем, и представлять её в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) устанавливать причинно-следственные связи; строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы;
- 2) формировать учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности);
- 3) видеть математическую задачу в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 4) выдвигать гипотезы при решении учебных задач и понимать необходимость их проверки;
- 5) планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 6) выбирать наиболее рациональные и эффективные способы решения задач;
- 7) интерпретировать информации (структурировать, переводить сплошной текст в таблицу, презентовать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- 8) оценивать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- 9) устанавливать причинно-следственные связи, выстраивать рассуждения, обобщения;

Коммуникативные

учащиеся научатся:

- 1) организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- 2) взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; слушать партнёра; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 3) прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;
- 4) разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- 5) координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- 6) аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные:

в познавательной сфере:

- 1) осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; классификация видов и назначения методов получения и преобразования материалов, энергии, информации, природных объектов, а также соответствующих технологий промышленного производства; ориентация в имеющихся и возможных средствах и технологиях создания объектов труда;
- 2) практическое освоение обучающимися основ проектно-исследовательской деятельности; проведение наблюдений и экспериментов под руководством учителя; объяснение явлений, процессов и связей, выявляемых в ходе исследований;
- 3) уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения;

4) развитие умений применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном производстве или сфере обслуживания, рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда;

5) овладение средствами и формами графического отображения объектов или процессов;

6) формирование умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач; применение общенаучных знаний по предметам естественно-математического цикла в процессе подготовки и осуществления технологических процессов для обоснования и аргументации рациональности деятельности; применение элементов экономики при обосновании технологий и проектов;

7) овладение алгоритмами и методами решения организационных и технико-технологических задач; овладение элементами научной организации труда, формами деятельности, соответствующими культуре труда и технологической культуре производства;

в трудовой сфере:

1) планирование технологического процесса и процесса труда; подбор материалов с учётом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов, приспособлений и оборудования с учётом требований технологии и материально-энергетических ресурсов;

2) овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования; проектирование последовательности операций и составление операционной карты работ;

3) выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, стандартов, ограничений; соблюдение трудовой и технологической дисциплины; соблюдение норм и правил безопасного труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

4) выбор средств и видов представления технической и технологической информации в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения;

5) контроль промежуточных и конечных результатов труда по установленным критериям и показателям; выявление допущенных ошибок в процессе труда и обоснование способов их исправления;

6) документирование результатов труда и проектной деятельности; расчёт себестоимости продукта труда; примерная экономическая оценка возможной прибыли с учётом сложившейся ситуации на рынке товаров и услуг;

в мотивационной сфере:

1) оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

2) согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

3) формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда;

4) выраженная готовность к труду в сфере материального производства или сфере услуг; оценивание своей способности и готовности к предпринимательской деятельности;

5) стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда; наличие экологической культуры при обосновании объекта труда и выполнении работ;

в эстетической сфере:

1) овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнерского проектирования изделий; разработка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;

2) рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учётом требований эргономики и элементов научной организации труда;

3) умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

4) рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;

5) участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт;

в коммуникативной сфере:

1) практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

2) установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;

3) сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

4) адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

в физиолого-психологической сфере:

1) развитие моторики и координации движений рук при работе с ножом; достижение необходимой точности движений при выполнении различных технологических операций;

2) соблюдение необходимой величины усилий, прилагаемых к инструментам, с учётом технологических требований;

3) сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

Ожидаемые результаты:

К концу прохождения курса дети должны	
<i>Знать (теория)</i>	<i>Уметь (практика)</i>
<ul style="list-style-type: none">• Правила техники безопасности при обработке продуктов питания.• Правила гигиены и санитарии.• Основной состав продуктов питания• Основные группы продуктов питания• Основные понятия, используемые в кулинарии• Приемы расчета калорийности продуктов, состава <u>витаминов</u> и минеральных солей.• Правила выбора качественных экологически чистых продуктов.• Способы механической и тепловой обработки продуктов питания.• Рецепты несложных блюд• Способы поддержки полноценного питания в течение всего года.• Структуру инструкционной	<ul style="list-style-type: none">• Соблюдать правила техники безопасности.• Соблюдать правила санитарии и гигиены.• Выбирать продукты питания.Использовать информацию на упаковке продуктов для качественного их подбора• Выполнять основные приемы механической и тепловой обработки продуктов• Точно следовать инструкционной карте. Организовывать свою работу при приготовлении блюд.• Изготавливать блюда из различных продуктов, согласно рецепту.• Пользоваться инструментами и приспособлениями.• Оформлять готовое блюдо и правильно подавать его на столСервировать стол для различных видов приёма пищи.

карты.

- Основные правила сервировка стола.
- Правила поведения за столом

Содержание курса

5 класс:

Знакомство с кулинарией

Вводное занятие. Цели и задачи курса. Соблюдение техники безопасности.

Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. История возникновения кулинарии. Традиционные кухни России.

Основы здорового питания

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из овощей

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. Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление каш.

Витамины в жизни человека

Витамины и их классификация. Содержание витаминов в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Приготовление витаминных напитков и салатов.

История кулинарии в России

История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Блюда русской кухни. Ботвинник (окрошка). Рыбные котлеты с картофельным пюре в подливке. Традиции в сервировке и подаче готовых блюд.

Особенности питания в разных регионах России

Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.

Традиционные блюда русской кухни: похлёбка, окрошка, холодец, кисель. Кальи (рассольник). Рыбные котлеты с пшённой кашей в подливке. Солянка. Мясо по-строгановски с гречневой кашей.

Традиции в сервировке и подаче готовых блюд. Постный стол.

6 класс:

Основы здорового и рационального питания

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление различных каш. Приготовление салатов из овощей.

Холодные блюда и закуски

Ознакомление обучающихся с видами холодных блюд, способами их приготовления. Оформление и подача на стол. Виды бутербродов. Сложные бутерброды. Бутерброды различных стран мира. Закуски и их подача на стол

Первые блюда

Ознакомление обучающихся с приготовлением первых блюд. Классификация первых блюд.

Знакомство с технологией приготовления супов. Украшение и подача готовых блюд. Требования к качеству готовых блюд. Условия и сроки хранения. Приготовление супов

Заготовка продуктов

Сахар и соль. Потребность организма человека в них, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Условия хранения скоропортящихся продуктов. Приготовление пищи из сушеных, замороженных и консервированных продуктов.

Кухня разных народов мира

Венгерская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд гуляша в горшочке и творожных палатшинкенов.

Болгарская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд Приготовление банницы – слоеного пирога с творогом и яблок по–болгарски.

Блюда французской кухни. Традиции в сервировке. Омлет – суфле и картофель с луком.

Блюда немецкой кухни. Традиции в сервировке и подача готовых блюд. Картофельный пирог, картофельные клецки. Айнтропф.

Блюда итальянской кухни. Традиции в сервировке. Итальянская паста фетучини с курицей. Ризотто.

7 класс:

Основы здорового питания

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

Растительные продукты питания

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Приготовление блюд из овощей: картофельные оладьи, капустные котлеты и пюре из фасоли.

Овощные гарниры и изделия из круп

Ознакомление обучающихся со способами хранения овощей и круп, определение добро качества по внешнему виду. Правила первичной обработки и особенностям обработки овощей и круп. Технология приготовления блюд из овощей и круп. Требования к качеству готовых блюд и их оформлению. Сервировка стола. Приготовление каши и овощного рагу.

Изделия из теста

Тесто и его виды. Способы приготовления различного вида теста. Рецептура и технология приготовления теста с разрыхлителями. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Виды начинок и украшений для изделий из теста. Условия и сроки хранения выпечки. Требования к готовым изделиям.

Кухня разных народов

Блюда литовской кухни: холодный борщ, цеппелины, кибинай, кугель.

Блюда украинской кухни: вареники, галушки, голубцы, кулеш.

Блюда узбекской кухни: плов, лагман, манты, самса.

Блюда грузинской кухни: хачапури, долма, хинкали, харчо.

Блюда армянской кухни: тархана, кюфта, лаваш.

Формы организации: беседы, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, исследовательская деятельность, экскурсии.

Виды деятельности: игровая, познавательная, художественное творчество, проектная деятельность.

Тематическое планирование

5 класс:

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Знакомство с кулинарией.	2
2	Здоровое питание. Основы рационального питания. Совместимость продуктов питания.	3
3	Витамины в жизни человека.	2
4	Животные и растительные продукты питания.	4
5	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне.	8
6	Особенности питания в разных регионах России. Традиционные блюда русской кухни.	16
	Итого	35

6 класс:

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы здорового и рационального питания.	10
2	Холодные блюда и закуски.	6
3	Первые блюда.	4
4	Заготовка продуктов.	5
5	Кухня разных народов мира.	10
	Итого	35

7 класс:

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы здорового питания	2
2	Растительные продукты питания.	2
3	Овощные гарниры и изделия из круп.	4
4	Изделия из теста.	7
5	Кухня разных народов.	20
	Итого	35