



## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Кулинарное искусство» разработана в соответствии с ФГОС ООО, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287, с учётом ФОП ООО, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 (с обновлением от 12.07.2023 № 74223), в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе курсов внеурочной деятельности), разрабатываемых на основе обновленных ФГОС и в соответствии с требованиями Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 30.05.2023 №11.

Рабочая программа является частью ООП ООО СОШ № 3 и конкретизирует содержание и особенности реализации курса Труд(технология) на уровне ООО. Её характеризуют направленность на достижение планируемых результатов не только на предметном, но и на личностном и метапредметном уровнях.

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. Программа внеурочной деятельности «Кулинарное искусство» предназначена для реализации в 6-7 классах рассчитана на 1год-34 часа 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

В соответствии с ФГОС содержание программы курса направлено на реализацию следующей **цели**: содействие развитию деятельной компетенции у детей, через ознакомление и знакомство с основами кулинарии.

### **Задачи:**

Образовательные:

ознакомить обучающихся с ассортиментом продуктов питания;  
познакомить с технологическим процессом приготовления некоторых несложных блюд и выпечки;

познакомить с историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов  
обогатить словарный запас обучающихся соответствующей терминологией;  
формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;  
познакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами, техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

**Развивающие:**

развить интерес к кулинарному искусству у обучающихся.

развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого обучающегося.

развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

**Воспитательные:**

воспитывать трудолюбие, аккуратность.

воспитывать самостоятельность, дружеское отношение, взаимопомощь, отзывчивость в проведении практических работ, выставок и других мероприятий;

воспитать аккуратность в отношении к ведению домашнего хозяйства.

Воспитательный потенциал внеурочной деятельности «Кулинарное искусство» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применение на внеурочном занятии адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на занятии адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках внеурочной деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Занятие 1. (1ч) 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.

### **Занятие 2.(1ч) История возникновения кулинарии**

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

### **Занятие 3. (1ч) Основы здорового образа жизни .**

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

### **Занятие 4. (1ч) Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ**

Схема приготовления салата. Приготовление салата.

### **Занятие 5. (1ч) 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.

### **Занятие 6. (1ч) Технология приготовления блюд из круп. ТБ**

Составление схем приготовления вязких каш. Приготовление каши.

### **Занятие 7. (1ч) Способы обработки пищевых продуктов.**

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

### **Занятие 8-9. (2ч) Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.**

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Изготовление кулинарной книги.

### **Занятие10. (1ч) Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашенной капусты. ТБ**

Сахар и соль, потребность в них 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. Технология приготовления квашенной капусты.

### **Занятие 11. (1ч) Витамины. Минеральные вещества и здоровье человека**

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

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания.

Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

### **Занятие 12. (1ч) Блюда из овощей и фруктов. ТБ**

Приготовление фруктового салата. Мастер –класс по карвингу.(Лебедь из яблока)

### **Занятие 13. (1ч) 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.

**Занятие 14. (1ч) Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы**

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

**Занятие 15. (1ч). Молоко и молочные продукты.**

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей.

Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

**Занятие 16. (1ч) Блюда из яиц. ТБ**

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Приготовление блюд из яйца.(яйцо в мешочек)

**Занятие 17. (1ч) Технология приготовления блюд из растительных продуктов**

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

**Занятие 18-19. (2ч) Профессиональна проба «Повар –кондитер»**

Ролевая игра «Повар кондитер»

**Занятие 20. (1ч) Учебный проект «Работа кафе»**

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

**Занятие 21. (1ч) 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.

**Занятие 22. (1ч) Схема рационального рациона**

Составление схем рационального питания, заполнение таблиц.

**Занятие 23. (1ч) Национальна кухня мира**

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 24.(1ч) Кавказская кухня (хачапури). ТБ**

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

**Занятие 25.( 1ч) Украинская кухня (ватрушки). ТБ**

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

**Занятие 26. (1ч) Итальянская кухня (пицца). ТБ**

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

### **Занятие 27-28 (2ч). Фитотерапия**

Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. «Формула здоровья» уральцев. Основы рационального питания применительно к условиям Урала.

### **Занятие 29. (1ч) Напитки из дикорастущих растений. ТБ**

Технология приготовления напитков из дикорастущих растений.

### **Занятие 30. (1ч) «Фреш» из зелени и кефира. ТБ**

Понятие «фреш», технология приготовления напитков используя блендер.

### **Занятие 31. (1ч) Блюда из дикорастущих растений. ТБ**

Технология приготовления блюд из дикорастущих растений.

### **Занятие 32. (1ч) Расчет 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.

### **Занятие 33-34. (2ч) Защита учебных проектов**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

личностные

- развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки; овладение навыками коллективной деятельности, в процессе совместной творческой работы, в команде под руководством педагога;
- умение обсуждать и анализировать собственную деятельность и работу товарищей с позиций задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения.
- сформированность в эстетических потребностях;
- развитие творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- 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.
- осознавать важность правил санитарии и гигиены и правил техники безопасности при кулинарных работах;
- освоение универсальных умений, связанных с выполнением практической работы;
- осмысливать технологию приготовления блюд;
- соблюдение правил техники безопасности при выполнении работ.
- овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками;
- уметь объяснять ошибки при выполнении практической работы.
- уметь выполнять задание в соответствии с поставленной целью;
- организовывать рабочее место;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определять учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Предметные**

-самостоятельно выполнять учебные проекты в соответствии с этапами проектной деятельности; выбирать идею творческого проекта, выявлять потребность в изготовлении продукта на основе анализа информационных источников различных видов и реализовывать её в проектной деятельности;

-знать и называть пищевую ценность яиц, круп, овощей;

-приводить примеры обработки пищевых продуктов, позволяющие максимально сохранять их пищевую ценность;

-называть и выполнять технологии первичной обработки овощей, круп;

-называть и выполнять технологии приготовления блюд из яиц, овощей, круп;

-называть виды планировки кухни; способы рационального размещения мебели;

-выбирать, инструменты и оборудование для выполнения кулинарных работ;

-использовать ручные инструменты для выполнения кулинарных работ;

-характеризовать группы профессий, описывать тенденции их развития, объяснять социальное значение групп профессий.

-знать и называть пищевую ценность молока и молочных продуктов;

определять качество молочных продуктов, называть правила хранения продуктов;

называть и выполнять технологии приготовления блюд из молока и молочных продуктов;

называть виды теста, технологии приготовления разных видов теста;

называть национальные блюда из разных видов теста;

- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;

-ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;

о технологии приготовления некоторых блюд;

о сроках и условиях хранения блюд и кулинарных изделиях;

о признаках и методах определения доброкачественности продуктов;

рациональную организацию труда на своем рабочем месте;

о способах получения информации о вопросах кулинарии.

## Тематическое планирование.

№	Тема	Ко-во часов			Форма занятий, контроль	Образовательный продукт, ресурс.
		всего	теор.	практ.		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7573/start/296671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7573/start/296671/</a>
2	История возникновения кулинарии	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	инфоурок
3	Основы здорового образа жизни	1	1	-	Комбинированное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/start/256434/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/start/256434/</a>
4	Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ	1	-	1	Занятие по получению новых знаний , опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7576/start/256403/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7576/start/256403/</a>
5	Основы рационального питания.	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	презентация
6	Технология приготовления блюд из круп. ТБ	1	-	1	Опрос, практическая работа	Краткий конспект, приготовление блюд из круп.
7	Способы обработки пищевых продуктов.	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	РЭШ, заполнение таблицы
8-9	Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.	2	1	1	Занятие по получению новых знаний, практическая работа	Краткий конспект, составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.
10	Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашеной капусты. ТБ	1	-	1	Опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7574/start/296702/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7574/start/296702/</a>
11	Витамины. Минеральные вещества и здоровье человека	1	1	1	Занятие по получению новых знаний , опрос,	презентация
12	Блюда из овощей и фруктов. ТБ Мастер-класс по карвингу.	1	-	-	Практическая работа Занятие по получению новых знаний , опрос,	Видеоуроки, приготовление витаминных блюд
13	Животные продукты питания	1	1	-	Урок-игра, тест	Краткий конспект
14	Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы	1	0,5	0,5	Комбинированное занятие	Краткий конспект, составление карт
15	Молоко и	1	1	-	Занятие по получению	Краткий конспект



	молочные продукты.				новых знаний , практическая работа	
16	Блюда из яиц. ТБ	1	0,5	0,5	Урок новых знаний, практическая работа	Краткий конспект, приготовление простых блюд из яиц
17	Технология приготовления блюд из растительных продуктов	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, Заполнение таблиц
18-19	Профессиональна проба «Повар – кондитер»	2	1	1	Просмотр фильма Защита проекта	Выполнение мини-проект
20	Учебный проект «Работа кофе»	1	1	-	Практическая работа, составление пояснительной записки учебного проекта	Выполнение мини-проект
21	Наука о питании	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
22	Схема рационального рациона	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, составление схемы
23	Национальная кухня мира	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	Презентация - обзор
24	Кавказская кухня (хачапури). ТБ	1	-	1	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление хачапури
25	Украинская кухня (ватрушки). ТБ	1	-	1	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление ватрушки
26	Итальянская кухня (пицца). ТБ	1	-	1	Занятие практикум	Презентация, видеоуроки, приготовление пиццы на сковородке
27-28	Фитотерапия	2	1	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, презентация
29	Напитки из дикорастущих растений. ТБ	1	0,5	0,5	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление напитка
30	« Фреш» из зелени и кефира. ТБ	1	0,5	0,5	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление «фреша»
31	Блюда из дикорастущих растений. ТБ	1	0,5	0,5	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление салата
32	Расчет стоимости блюд для праздничного стола	1	1	-	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
33	Защита учебных проектов	1	1	1	Комбинированное занятие	Защита мини проекта
34	Парад блюд –«кулинария здоровья»	1	1	-	Комбинированное занятие	Защита книги по кулинарии
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>				