

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОМС Управление образованием ПГО
МБОУ ПГО "СОШ № 16"

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Н.В. Калашникова

УТВЕРЖДЕНО
Директор Ю.С. Трушкова
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Юный кулинар»
для обучающихся 5 классов
(основное общее образование)

Полевской городской округ, Свердловская область, 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности, место в структуре плана внеурочной деятельности, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено тематическими блоками, которые предлагаются для обязательного изучения в 5 классе на уровне основного общего образования.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся за каждый год обучения на уровне основного общего образования.

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также на основе планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности предполагает сочетание теоретических и практических знаний. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они знакомятся с оборудованием, технологией продукции общественного питания и технологией продукции мучных кондитерских изделий; учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчетам.

Кулинария – искусство приготовления пищи. Еда – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

Приоритетная цель программы:

реализация воспитательного потенциала профориентационной работы - проведение циклов профориентационных часов, направленных на подготовку обучающегося к осознанному планированию и реализации своего профессионального будущего.

Достижение цели изучения курса внеурочной деятельности определяется решением следующих задач:

расширить знания о значении питания для здоровья человека, а также научить обучающихся серьезно и квалифицированно готовить вкусную и здоровую еду для всей семьи;

углубить основные знания о питании и приготовлении пищи, особенностях кулинарной обработки различных пищевых продуктов;

сформировать умения и навыки в приготовлении различных блюд;

привить навыки соблюдения санитарно-гигиенических правил и правил техники безопасности;

развивать кулинарную грамотность и культуру питания, эстетически красиво оформлять блюда;

способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважению к мастерам этого дела;

подготовить школьников к жизни в обществе в современных изменяющихся социально – экономических условиях.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Общее число часов для изучения курса внеурочной деятельности – 68 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Направление курса внеурочной деятельности: профориентация.

Форма организации: учебный курс практической направленности (профориентационные игры (игры-симуляции, деловые игры, квесты, кейсы).

Промежуточная аттестация: творческий конкурс

Содержание курса внеурочной деятельности

Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего.

Теория: Санитарно-гигиенические требования. Правила техники безопасности. Краткое содержание курса. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Кухонная посуда. Правила мытья посуды. Пищевые отравления. Первая помощь. Посещение школьной столовой.

Практическая работа: Изучение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм и посещение школьной столовой

Здоровое питание – основа здорового образа жизни.

Теория: Биологическое значение пищи и её химический состав. Основы рационального питания. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Меню. Правила составления меню. Составление меню на день. Рацион школьника.

Практическая работа: Составление меню для школьника на день.

От меню до этикета.

Теория: Сервировка стола для детского праздника. Предметы сервировки. Правила организации детского праздника. Правила поведения за столом. Способы складывания салфеток.

Практическая работа: Сервировка стола. Складывание салфеток.

Способы обработки пищевых продуктов.

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

Овощные блюда и гарниры

Теория: Роль овощей в питании подростка. Первичная обработка овощей. Суточная норма овощей. Признаки доброкачественности овощей. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Искусство карвинг. Правила хранения овощей в холодильнике. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Традиционные овощные блюда русской, белорусской, греческой и немецкой кухонь. Технология приготовления блюд из овощей различных кухонь мира: русская, белорусская, греческая, немецкая. Проект «Овощи в рационе школьника»

Практическая работа: Приготовление блюд русской, белорусской греческой и немецкой кухонь

Блюда из яиц и творога.

Теория: Значение яиц в питании подростка. Способы обработки яиц. Технология приготовления блюд из яиц. Традиционные блюда из яиц во французской и итальянской кухонь. Технология из приготовления.

Пищевая ценность творога. Технология приготовления творога в домашних условиях. Технология приготовления блюд из творога. Традиционные блюда из творога в болгарской кухне. Проект «Блюда из яиц и творога народов мира».

Практическая работа: Приготовление блюд из яиц французской (яйцо пашот) и итальянской (фритатта с ветчиной и сыром) кухонь и блюда из творога болгарской кухни (банница).

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий.

Теория: Пищевая ценность круп. Механическая обработка круп. Виды блюд из круп. Технология приготовления блюд и гарниров из круп. Традиционные блюда из круп японской, китайской, хакасской и русской кухонь. Технология их приготовления. Виды макаронных изделий. Блюда из макаронных изделий. Традиционные блюда итальянской кухни из макаронных изделий.

Практическая работа: Приготовление блюда японской кухни (суши, роллы), китайской кухни (жаренный рис с яйцом и овощами), хакасской кухни (каши - потхы), русской кухни (гурьевская каша). Приготовление блюда из макарон итальянской кухни (паста с соусом карбонара).

Холодные блюда и закуски.

Теория: Салаты и винегреты в кухнях мира. Заправки к ним. Виды салатов. Правила приготовления салатов и сроки хранения. Виды холодных блюд из овощей. Технология приготовления закусок. Традиционные закуски и холодные блюда греческой, русской, французской, хакасской кухонь и технология их приготовления. Проект «Холодные закуски и салаты народов мира»

Практическая работа: Приготовление блюда русской кухни (винегрет с грибами), греческой кухни (салат «Греческий»), французской кухни (салат «Оливье»).

Сладкие блюда.

Теория: Сладкие блюда. Виды. Желированные сладкие блюда и технология их приготовления. Мусс. Самбук. Мороженное. Технология приготовления сладких блюд. Традиционные сладкие блюда народов мира.

Практическая работа: Приготовление сладких блюд итальянской кухни (панакотта).

Напитки.

Теория: Горячие напитки и технология их приготовления. Холодные напитки. Виды холодных напитков. Технология их приготовления. Компоты и технология их приготовления. Русские и хакасские национальные напитки.

Практическая работа: Приготовление напитка русской кухни (квас).

Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок».

Подведение итогов работы курса. Подготовка и проведение мероприятия «Кулинарный поединок».

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» на уровне основного общего образования.

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми обучающимся предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы курса; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе реализации программы курса внеурочной деятельности.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии.

В сфере эстетического воспитания:

овладение методами эстетического оформления блюд, обеспечение сохранности продуктов труда; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание необходимости соблюдения правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям,

вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

В сфере экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В сфере понимания ценности научного познания:

ориентация в деятельности, связанной с освоением курса, на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;

умение составлять и читать технологическую карту приготовления блюд;

приобретать и осуществлять практические навыки и умения в работе с различными инструментами;

преобразовывать информацию из одной формы в другую;

составлять технологические и инструкционные карты приготовления блюд.

Базовые исследовательские действия:

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

оценивать применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

выбирать форму представления информации в зависимости от поставленной задачи;

понимать различие между данными, информацией и знаниями;

владеть начальными навыками работы с «большими данными»;

владеть технологией трансформации данных в информацию, информации в знания.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, в том числе при создании информационного продукта;

принимать цель совместной информационной деятельности по сбору, обработке, передаче, формализации информации;

коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

выполнять свою часть работы с информацией или информационным продуктом, достигая качественного результата по своему направлению и координируя свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

уметь самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

признавать своё право на ошибку при решении задач или при реализации проекта, такое же право другого на подобные ошибки;

проводить выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов преобразовательной деятельности;

вносить необходимые коррективы в деятельность по решению задачи или по осуществлению проекта;

оценивать соответствие результата цели и условиям и при необходимости корректировать цель и процесс её достижения.

Эмоциональный интеллект:

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

Принятие себя и других:

осознавать невозможность контролировать всё вокруг даже в условиях открытого доступа к любым объёмам информации.

Предметные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Юный кулинар».

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

организовывать рабочее место в соответствии с изучаемой технологией;

соблюдать правила безопасного использования ручных и электрифицированных инструментов и оборудования;

грамотно и осознанно выполнять технологические операции в соответствии изучаемой технологией;

самостоятельно готовить простые блюда в соответствии с этапами технологической карты;

выбирать идею творческого проекта, выявлять потребность в изготовлении продукта на основе анализа информационных источников различных видов и реализовывать её в проектной деятельности;

создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы; использовать средства и инструменты ИКТ для решения прикладных учебно-познавательных задач;

выбирать продукты для изготовления изделий с учётом их свойств, технологий обработки, инструментов и приспособлений;

исследовать, анализировать и сравнивать;

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;

называть и характеризовать текстильные материалы, классифицировать их, описывать основные этапы производства;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|---|
| | | Всего | |
| 1. | Блок 1. Безопасность, прежде всего. | 12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7574/conspect/296701/ |
| 2. | Блок 2. От знаний к практике | 56 | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/tehnologiya_prigotovleniya_sladostej_desertov_napi_192809.html |
| Итого | | 68 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-------------------------------------|------------------|---|
| | | Всего | |
| 1 | Санитарно–гигиенические требования. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/conspect/314454/ |
| 2 | Правила техники безопасности | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/conspect/314454/ |
| 3 | Основы рационального питания. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/conspect/314454/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|--|---------------------|---|
| | | Всего | |
| 4 | Составление меню для школьника на день. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/conspect/314454/ |
| 5 | Правила мытья посуды | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/conspect/314454/ |
| 6 | Правила поведения за столом | 2 | |
| 7 | Способы обработки пищевых продуктов | 2 | |
| 8 | Преимущества приготовления пищи на пару. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/main/314459/ |
| 9 | Овощные блюда и гарниры | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7578/main/314459/ |
| 10 | Технология приготовления блюд из овощей различных кухонь мира. | 6 | |
| 10 | Значение яиц в питании подростка. | 1 | |
| 11 | Технология приготовления блюд из яиц. | 7 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-blyuda-iz-yaic-klass-2420926.html |
| 12 | Технология приготовления блюд из творога. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7097/conspect/257307/ |
| 13 | Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. | 6 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7098/conspect/257276/ |
| 14 | Блюда из макаронных изделий | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7098/conspect/257276/ |
| 15 | Холодные блюда и закуски. | 6 | |
| 16 | Технология приготовления закусок | 4 | |
| 17 | Сладкие блюда. | 2 | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/tehnologiya_prigotovleniya_sladostej_desertov_napi_192809.html |
| 18 | Технология приготовления сладких блюд. | 7 | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/tehnologiya_prigotovleniya_sladostej_desertov_napi_192809.html |
| 19 | Горячие напитки и технология их приготовления | 4 | https://videouroki.net/video/9-tiekhnologhiia-prigotovleniia-ghoriachikh-napitkov.html |
| 20 | Виды холодных напитков. | 4 | |
| 21 | Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок». | 3 | https://urok.1sept.ru/articles/620943 |
| Общее количество часов по программе | | 68 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568842

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025