

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Высотинская средняя школа»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ

«Высотинская СШ»

А.Н. Бакурская



**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Юный поваренок»**

**Для учащихся 5,6 классов – 1 час в неделю**

Составитель: *учитель технологии  
высшей квалификационной категории  
МКОУ «Высотинская СШ»*

*Головки С.В*

**Высотино, 2024г**

## 1 Пояснительная записка

В материалах реформы общеобразовательной школы подчёркивается, что большое внимание следует уделять трудовому воспитанию школьников, говорится, что трудовое воспитание следует рассматривать как важнейший фактор формирования личности, указывается на необходимость расширять самообслуживание учащихся. Кулинария – это в своем роде искусство, которое приобретает не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится. Также домашняя кухня – далеко не маловажный фактор, определяющий здоровье человека. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения. Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Занятия рассчитаны на возрастную группу учащихся 5,6,7 классов и способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

**Цель программы** – раскрыть на примере деятельности кулинара сущностные характеристики человека труда (умелость, способность творить и использовать знания в творчестве, желание приносить пользу и радость людям)

### **Задачи программы:**

- формирование элементарных кулинарных навыков;
- формирование навыков самообслуживания в организации питания;
- формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания;
- научить детей культуре общения со сверстниками;

- развить творческие способности;
- воспитать в детях терпение, трудолюбие, эстетический вкус.
- формировать позитивную самооценку.
- воспитывать целеустремлённость и настойчивость.
- формировать умение работать с информацией.

## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 класс

34 ч.

Раздел	Тема	Часов
<b>Водное занятие</b>		<b>1</b>
	Правила техники безопасности и санитарной гигиены в кабинете	1
<b>Салаты</b>		<b>9</b>
	Значение в питании и ассортимент салатов	1
	Первичная обработка овощей	1
	Нарезка овощей	1
	Как правильно подать салат на стол	1
	Приготовление салата «Осенний гриб»	1
	Салат из капусты «Заячья радость»	1
	Морковный салат «Лакомство гномов»	1
	Фруктовый салат «Дары солнца»	1
	Винегрет «Разноцветный»	1
<b>Сладкие блюда</b>		<b>15</b>
	Виды сладких блюд	1
	Сервировка и подача к столу	1
	Низкокалорийные десерты	1
	Составление инструкционной карты коктейля "Снегурочка"	1
	Приготовление коктейля "Снегурочка"	1
	Составление инструкционной карты желе из ягод	1
	Приготовление желе из ягод	1
	Составление инструкционной карты "Сырки в шоколаде"	1
	Приготовление сырков в шоколаде	1
	Составление инструкционной карты десерта из тыква	1
	Приготовление десерта из тыквы	1
	Составление инструкционной карты творожного торта	1
	Приготовление творожного торта	1

	Составление инструкционной карты десерт в бокале	1
	Априготовление десерта в бокале	1
<b>Быстрые закуски</b>		<b>8</b>
	Составление инструкционной карты "Фаршерованные яйца"	1
	Приготовление фаршерованных яиц	1
	Составление инструкционной карты "Яичные рулетики"	1
	Приготовление яичных рулетов	1
	Составление инструкционной карты "Новогодняя закуска (мандаринки)"	1
	Приготовление новогодней закуска "Мандаринки"	1
	Составление инструкционной карты бутерброд "Мини Дед-Мороз"	1
	Приготовление бутербродов "Мини-Дед Мороз"	1
<b>Подведение итога в виде презентации</b>		<b>1</b>
	Электронная презентация блюд	1

## 6 класс

34 ч.

Раздел	Тема	Часов
Водное занятие		3
	Правила техники безопасности и санитарной гигиены в кабинете	1
	Понятие о рациональном питании	1
	Способы обработки пищевых продуктов	1
Блюда из овощей		6
	Составление инструкционной карты "Идеальные драники"	1
	Приготовление "Идеальных драников"	1
	Составление инструкционной карты "Кабачковый торт"	1
	Приготовление торта из кабачков	1
	Составление инструкционной карты "Котлеты из капусты"	1
	Приготовление капустных котлет	1
Быстрые закуски		10
	Составление инструкционной карты "Огуречный треугольник"	1
	Приготовление закуски "Огуречный треугольник"	1
	Составление инструкционной карты "Сырные шарики"	1
	Составление инструкционной карты "Сырные шарики"	1
	Составление инструкционной карты "Сырные шарики"	1

	Приготовление "Сырных шариков"	1
	Приготовление "Сырных шариков"	1
	Приготовление "Сырных шариков"	1
	Составление инструкционной карты "Тостовые кармашек"	1
	Приготовление закуски "Тостовый кармашек"	1
Десерты		8
	Составление инструкционной карты "Трайфл без выпечки"	1
	Приготовление десерта "Трайфл без выпечки"	1
	Составление инструкционной карты "Домашние конфеты"	1
	Приготовление "Домашних конфет"	1
	Составление инструкционной карты "Банановый торт на сковороде"	1
	Приготовление бананового торта на сковороде	1
	Составление инструкционной карты "Торт Наполеон на сковороде"	1
	Приготовление торта Наполеон на сковороде	1
Салаты		7
	Составление инструкционной карты салата из 3-х ингредиентов	1
	Приготовление салата из 3-ингредиентов	1
	Составление инструкционной карты салат "Букет тюльпанов"	1
	Приготовление салата "Букет тюльпанов"	1
	Составление инструкционной карты салат "Караловый риф"	1
	Приготовление салата "Караловый риф"	1
	Презентация блюд	1

### **3 СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)**

**5 класс**

**34 часа**

**Вводная часть (1ч.)**

**Салаты (9ч).** Значение в питании и ассортимент салатов. Первичная обработка и нарезка овощей. Приготовление салатов

**Сладкие блюда (15 ч).** Виды сладких блюд. Приготовление сладких блюд и подача к столу.

**Быстрые закуски(8ч.)** Виды быстрых закусок. Приготовление из недорогих и доступных продуктов к праздничному столу

**Электронная презентация блюд(1ч.)**

**6 класс**

**34 часа**

**Вводное занятие (3ч.)**

**Блюда из овощей (6 ч)** Значение в питании блюд из овощей. Приготовление блюд из овощей.

**Быстрые закуски (10 ч).** Виды быстрых закусок. Приготовление из недорогих и доступных продуктов к праздничному столу.

**Десерты (8).** Приготовление десертов без использования духового шкафа. Украшение и подача к столу.

**Салаты(7ч.)** Первичная обработка и нарезка овощей. Приготовление салатов

### **Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение учениками личностных, метапредметных универсальных учебных действий.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование УУД:

**Личностные:**

- интерес к изучаемому материалу,

- знание основных моральных норм поведения,
- создание портфолио достижений школьника.

### **Регулятивные:**

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале,
- осуществлять пошаговый контроль по результату,
- вносить необходимые коррективы в действия,
- работать по плану,
- адекватно воспринимать оценку своей работы,
- принимать роль в сотрудничестве,
- мобилизовать силы в преодолении препятствий,
- контролировать и оценивать свои действия.

### **Познавательные:**

- пользоваться знаками, символами, таблицами, схемами,
- проводить сравнение, классификацию,
- обобщать,
- проводить аналогии,

### **Коммуникативные:**

- участвовать в работе парами и группами,
- договариваться, приходить к общему решению,
- использовать в общении правила вежливости,
- формулировать собственное мнение и позицию,
- строить понятные для партнёра высказывания.

## **4 Список литературы:**

- 1 Скурихин И.М., Шатерников В.А.. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 256;
- 2 Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991;
- 3 Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.
- 4 Технология А.Т. Тищенко, Н.В Синеца

