**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Пища – является одним из основных элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на занятиях знания помогут обучающим не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности.

Актуальность программы «Юный кулинар» в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения.

Направление программы внеурочной деятельности «Юный кулинар» - общекультурное.

Практическая значимость

Программа обучения направлена на знакомство с основами рационального питания. Учащиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, песочного и дрожжевого теста.

Программа направлена на:

-развитие личности ребёнка и помощь в его самоопределении, самовоспитании и самоутверждению в жизни;

-ознакомление с технологическими операциями, при помощи которых можно сделать оригинальное блюдо;

-участие в создании коллективных композиций,

-изучение этикета, этики поведения за столом и на кухне;

-освоение навыков экологически грамотного поведения во время приготовления пищи;

-развитие мотиваций к познанию и творчеству.

**2. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Формирование положительного отношения и устойчивого интереса к профессии

«Повар, кондитер» и помощь в осознанном выборе школьниками профессии в будущем.

**Задачи**

**Образовательные:**

обучить технологии приготовления основных несложных блюд кулинарии;

узнать основные профессии, связанные с питанием.

**Воспитательные:**

воспитывать трудолюбие, аккуратность;

формировать культуру общения при выполнении групповых заданий.

**Развивающие:**

развивать аккуратность, внимание, чувство ответственности;

развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка.

Основной формой работы являются учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективное творчество.

Реализация задач осуществляется через различные формы занятий: беседа, исследование, практикум, презентация, дегустация, ролевые игры.

Программа предусматривает межпредметные связи с историей, биологией, химией, математикой, информатикой

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

В сфере ***личностных универсальных учебных действий*** у учащихся будут сформированы:

* учебно–познавательный интерес к кулинарии,
* навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических занятий;
* проявлять готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, соблюдать гигиену учебного труда;
* способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
* основы социально - ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда.

Школьники получат возможность для формирования:

* устойчивого познавательного интереса к кулинарии;
* возможности реализовывать творческий потенциал при приготовлении различных блюд, осуществлять самореализацию и самоопределение личности на эстетическом уровне;

В сфере ***регулятивных универсальных учебных действий*** учащиеся научатся:

* выбирать полезные продукты при создании кулинарных изделий с опорой на знания о здоровом питании и правил приготовления пищи;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей деятельности;
* адекватно воспринимать оценку своих работ окружающими;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Школьники получат возможность научиться:

* осуществлять поиск информации с использованием литературы и средств массовой информации;

В сфере ***познавательных универсальных учебных*** действий учащиеся научатся:

* приобретать и осуществлять практические навыки и умения в приготовлении пищи;
* развивать фантазию, воображения, художественную интуицию, при оформлении и изготовлении различных блюд;

Школьники получат возможность научиться:

* создавать и преобразовывать различные рецепты кулинарных блюд

В сфере ***коммуникативных универсальных учебных действий*** учащиеся научатся:

* первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
* сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, учитывая их мнения и интересы;
* формировать и обосновывать собственное мнение и позицию;

Школьники получат возможность научиться:

* задавать вопросы, необходимые для планирования и организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером

**4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

\* соблюдение техники безопасности, правил санитарии и личной гигиены;

\* способность проявлять творчество при приготовлении блюд и изготовлении кондитерских изделий;

\* умение работать по образцу;

\* соблюдение технологии приготовления блюд и изготовлении кондитерских изделий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Проведения профессиональных проб по профессии «Повар, кондитер»

Программа предназначена для обучающихся 6-7 классов и рассчитана на 2 года обучения по 1 часу в неделю (68 часов).

**Теоретическая часть** включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, специальные сведения о культуре потребления пищи.

**Практическая часть** предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формированию навыков сервировки стола.

**Практическая часть** программы реализуется с использованием ресурса - кухня (столовая) с квалифицированным школьным поваром.

В воспитании и развитии навыков творческой работы программа опирается на следующие методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский.

**6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Содержание и форма занятия** | **Количество часов** | | **Дата**  **проведения** |
| **теория** | **практика** |
| **Поговорим о продуктах**. **Общие сведения о питании и приготовлении пищи** | | | | | |
| 1 | Введение. Если хочешь быть здоров. | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. | **0,5** | **0,5** |  |
| 2 | «На кухне нельзя спешить»  Техника безопасности на кухне. | Беседа о правилах поведения в мастерской, техника безопасности, инструктаж | **1** |  |  |
| 3 | «Скатерть – самобранка, накройся» Пр.р. Оригами на столе | Практическая работа: Складывание салфеток |  | **1** |  |
| 4 | Самые полезные продукты. «Вершки и корешки» Игра | Игра. Выбор полезных продуктов. | **0,5** | **0,5** |  |
| 5 | Как правильно составить свой рацион питания. Пр.р. Составление меню. | Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра. |  | **1** |  |
| 6 | Как готовят пищу.  Пр.р. Эскиз кухни | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» | **0,5** | **0,5** |  |
| 7 | Кулинария. ТБ при работе в кабинете домоводства. Ролевая игра | Инструктаж по т/б, распределение обязанностей | **1** |  |  |
| 8 | Напитки. Бутерброды.  Пр.р. Приготовление бутербродов. | Практическая работа: «Папа любит бутерброды» |  | **1** |  |
| 9 | Блюда из яиц.  Пр.р. Приготовление блюда из яиц | Практическая работа: Приготовление омлета. |  | **1** |  |
| 10 | Оформление блюд.  Пр.р. Фигурная нарезка овощей | Практическая работа: Фигурная нарезка овощей. |  | **1** |  |
| **Давайте узнаем о продуктах**. **Значение пищи.** | | | | | |
| 11 | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна. | Исследование «Получение муки и крупы из зерна».  Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. | **1** | **1** |  |
| 12 | Хлеб – всему голова.  Пр.р.Приготовление гренок | Практическая работа: «Приготовление  гренок». Рисунки. |  | **1** |  |
| 13 | Блюда из жидкого теста.  Пр.р. Приготовление блинов | Беседа о производстве молока. Практическая работа: Приготовление блинов. |  | **1** |  |
| 14 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.  Практическая работа: «Рыбный салат» |  | 1 |  |
| 15 | Мясо и мясные блюда.  Пр.р. Приготовление салата «Оливье» | Рассказ, беседа. Практическая работа: Салат «Оливье» | 1 | **1** |  |
| 16 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.  Пр.р. Приготовление фруктового салата. | Практическая работа: «Приготовление фруктового салата». |  | **1** |  |
| 17 | Малознакомые используемые овощи и овощная зелень. Пр.р. Приготовление салата из сырых овощей. | Рассказ, загадки, рисунки. Приготовление салата из свежей капусты. | 1 | **1** |  |
| 18 | Всякому овощу – своё время. Дары леса. Пр.р. Приготовление блюда из варёных овощей. | Беседа, загадки, кроссворд. Приготовление винегрета. | **1** | **1** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Поговорим о правилах этикета.** **Культура и гигиена питания.** | | | | | |
| 19 | Как правильно есть. Режим питания. «Снесла курочка яичко…» | Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня» | **0,5** | **0,5** |  |
| 20 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Пр.р. Этикет за столом. | Практическая работа «Сервировка стола».  Ролевая игра | **0,5** | **0,5** |  |
| 21 | Как правильно вести себя за столом. Пр.р. Сервировка стола к завтраку | Игра, конкурс рисунков по теме. Ролевая игра |  | **1** |  |
| 22 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Пр.р. Сервировка стола к обеду. | Практическая работа «Сервировка стола к обеду» Пр.р. Приготовление супа. |  | **1** |  |
| 23 | Как правильно есть рыбу. Пр.р. Приготовление бутерброда с рыбой. | Рассказ. Этикет. Практическая работа: Бутерброд со шпротами. |  | **1** |  |
| 24 | Необычные блюда из обычных продуктов. Пр.р. Приготовление канапе. | Практическая работа: Приготовление бутербродов-канапе |  | **1** |  |
| **Из истории русской кухни.** **Поговорим о кулинарных волшебниках.** | | | | | |
| 25 | Щи да каша – пища наша. Пр.р. Приготовление гречневой каши. | Рассказ. Игра. Практическая работа: Приготовление гречневой каши. | **1** | **1** |  |
| 26 | Народные праздники, их меню и здоровье.  Пр.р. Приготовление оладьев | Рассказ. Исследование. Составление меню. Практическая работа: Приготовление оладьев на кефире. |  | **1** |  |
| 27 | Кулинары, повара – волшебники.  Пр.р. Приготовление печенья | Встреча с поварами. Исследование.  Практическая работа: Приготовление слойки. | 2 | **1** |  |
| 28 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | Праздник – отчёт по теме.  Чаепитие. |  | **1** |  |
|  | **Итог: 34 часа** | |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Содержание и форма занятия** | **Количество часов** | | **Дата**  **проведения** |
| теория | практика |
| **Что и как надо есть, или необходимые сведения о физиологии питания** | | | | | |
| 1. | Поговорим о правильном питании. Основы здорового образа жизни | Практическая работа: Приготовление овощного салата. | **0,5** | **0,5** |  |
| 2 | Основы рационального питания | Беседа. Составление режима дня | **0,5** | **0,5** |  |
| 3 | Минеральные вещества и здоровье | Практическая работа: Приготовление витаминного коктейля. | **0,5** | **0,5** |  |
| **С чего начать, или первичная обработка разных продуктов. Холодные блюда и закуски** | | | | | |
| **4** | Введение. ТБ при работе в кабинете домоводства. | Инструктаж. Беседа.  Пр.р. Приготовление веселых бутербродов. | **0,5** | **0,5** |  |
| **5** | Этикет за столом. Сервировка стола. | Рассказ, беседа, презентация.  Практическая работа: Сервировка стола. | **0,5** | **0,5** |  |
| **6** | Простые и сложные способы нарезки овощей, использование. | Беседа, презентация. Практическая работа: Способы нарезки. Картошка жареная. | **0,5** | **0,5** |  |
| **7** | Салаты и винегреты. Ассортимент. Общие правила приготовления салатов. Сроки хранения. | Практическая работа: Способы нарезки. Салат. | **0,5** | **0,5** |  |
| **8** | Закуски. | Практическая работа: Приготовление канапе. | **0,5** | **0,5** |  |
| **Тепло, жарко, горячо, или тепловая обработка продуктов.** **Первые и горячие блюда.** | | | | | |
| **9** | Тепловая обработка продуктов. | Рассказ, беседа, рисунки. | **0,5** | **0,5** |  |
| **10** | Приготовление первых блюд из овощей. | Практическая работа: Суп картофельный. | **0,5** | **0,5** |  |
| **11** | Разновидности первых блюд | Практическая работа: Суп | **1** | **1** |  |
| **12** | Национальная кухня разных народов | Практическая работа: приготовление блюд разных народов | **1** | **2** |  |
| **13** | Последовательность подачи блюд | Презентация, беседа, рассказ | **0,5** | **0,5** |  |
| **14** | Вторые блюда. Правила подачи. | Практическая работа: Приготовление сушек с мясом. | **0,5** | **0,5** |  |
| 15 | Технология приготовления ленивых вареников. | Практическая работа: Приготовление ленивых вареников | **0,5** | **0,5** |  |
| 16 | Напитки. | Практическая работа: Приготовление киселя | **0,5** | **0,5** |  |
| 17 | Приготовление комплексного обеда. | Практическая работа: Приготовление супа с клецками. | **1** | **1** |  |
| 18 | Сервировка стола к ужину. | Практическая работа: Составление меню. | **0,5** | **0,5** |  |
| 19 | Приготовление ужина | Практическая работа: Приготовление картофельных оладьев. | **1** | **1** |  |
| 20 | Сервировка праздничного стола | Практическая работа: Расчёт стоимости блюд для праздничного стола | **1** | **1** |  |
| 21 | Праздничный стол Встреча и проводы гостей. | Беседа, рассказ, рисунки Практическая работа: приготовление праздничного блюда |  | **2** |  |
| 22 | Блюда из теста | Практическая работа: Приготовление сырников. | **1** | **1** |  |
| 23 | Профессиональная проба «повар – кондитер | Практическая работа: Приготовление пирога «Гость на пороге» |  | **1** |  |
| 24 | Проект. «В окно повеяло весною…» | Практическая работа: Приготовление окрошки. | **1** | **1** |  |
| 25 | "Чему мы научились". Урок - "Деловая игра" | Праздник – отчёт по теме. Чаепитие. | **0,5** | **0,5** |  |
|  | **Итог:** | | 1. **часа** | |  |

**7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Дополнительная литература:

1.Соковая И.И. Основы здорового образа жизни, Москва, Академия,2000

2.Берков Б.В. Приемы и банкеты. Ростов-на-Дону, Феникс,2000

3.Старостина Л.Г. Сервировка и этикет. Минск, Харвест,2000

Лагутина Л.А. Русская кухня от заедок до закусок, Ростов-на-Дону, Феникс, 2004

4.Ройтенберг И.Г., Ждем гостей. Челябинск,  Аркаим, 2009

5.Ермолаева Е.В. Запеканки, Челябинск,  Аркаим, 2010

6.Черепанова О.С. Рулеты, Челябинск, Аркаим, 2010

7.Радина Т.Н. Праздничные салаты и закуски, Москва, Эксмо, 2008

8.Шальникова В.И. Русская Кухня, Челябинск, Аркаим, 2009

9.Гимерова И.Д. Большая поваренная книга, Москва, Эксмо, 2008

10.Узун О.М. На скорую руку, Москва, Олма Медиа групп, 2012

11.Узун О.М. Русская кухня, Москва, Олма Медиа групп, 2012

**Материально-техническое оснащение**

Миксер, электрочайник, плита электрическая, кухонный комбайн, тостер, кофемолка, весы,  посуда столовая и кухонная, инструменты и приспособления.

**Учебно-методическое обеспечение**

1.Технология приготовления первых блюд.

2.Технология приготовления вторых  блюд.

3.Технология приготовления холодных закусок.

4.Технология приготовления мучных и кондитерских изделий.

5.История кулинарии.

Муниципальное образовательное учреждение

Ченцевская средняя школа

Тутаевского муниципального района Ярославской области

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Направление общекультурное

Наименование программы «Юный кулинар»

Класс 6-7