

Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение Самарской области «Санаторная школа – интернат N 3 для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, городского округа Жигулёвск»

принято
на заседании методического
объединения учителей-предметников
Протокол № 1_
от «30»_08_2022г.

согласовано
Заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе
_Коннова К.С. «30»_08_2022г.

утверждаю
Директор

Телегин А.В.
Приказ № 193-б_
от «30»_08_2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мастер-шеф»
для учащихся 6-7 классов
Основное общее образование.
2022-2023 учебный год

Программу составил:
Савцова Ж.Н.
учитель технологии и ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Шеф – повар» для 6-7 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного (общего) образования, с учетом требований образовательного стандарта. Программа реализуется в 6-7 классах в объеме 1 часа в неделю, 35 часов в год. Эта программа предполагает углублённое изучение раздела «Кулинария».

Группы формируются по возрастным категориям. Это позволит строить занятия с учетом подготовленности школьников, правильно сочетать теорию с практикой.

В школьной программе по технологии отводится определенное количество часов на занятия по кулинарии. Эти занятия предусматриваются только для девочек, а приобретение навыков самообслуживания, приготовление пищи необходимо и мальчикам. Приобретенные на занятиях знания и навыки помогут им в повседневной жизни, а некоторым дадут ориентацию в выборе профессии.

Факультатив по кулинарии, опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные обучающимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

Курс «Шеф-повар» включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической учащиеся получают сведения о здоровом питании, правилах приготовления блюд и сервировки стола. В практической получают навыки приготовления и украшения простых и быстрых блюд, изготовления украшений для стола, поиска необходимой информации.

Цель программы: активизация познавательной деятельности обучающимися и получение ими элементарных знаний и умений, облегчающих процесс социальной адаптации, и подготовка к самостоятельной жизни в плане организации питания

Задачи программы:

- овладение общетрудовыми и специальными умениями, необходимыми для поиска и использования технологической информации, проектирования и создания продуктов труда, ведения домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения жизненных и профессиональных планов; безопасными приёмами труда;

- развитие познавательных интересов; сенсорных и моторных навыков, умений учебного труда; волевой и эмоциональной сферы;

• воспитание патриотизма, мотивов учения и труда, гуманности и коллективизма, дисциплинированности, эстетических взглядов, творческого начала личности, трудолюбия, предприимчивости.

Актуальность:

А ведь 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.

При сумасшедшем темпе жизни порой забывается о правильном питании, перекусы и фастфуды наносят серьёзный вред здоровью. Зачастую дети вынуждены находиться длительное время дома одни. Поэтому важно научиться самостоятельно и быстро готовить из того, что есть под рукой, элементарные блюда.

Новизна:

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни. Государственной программой занятия кулинарией предусмотрены только для девочек. К занятиям факультатива привлекаются как девочки (девушки), так и мальчики (юноши).

На занятиях по кулинарии обучающиеся учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и выпечку из простейших продуктов, которые всегда есть под рукой..

Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития практических навыков ученикам предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора детей, облегчающий их дальнейшую социализацию.

Предполагаемые результаты

Учащиеся получают знания о:

- видах национальных блюд
- способах приготовления и оформления блюд
- правилах подачи готовых блюд
- пищевой ценности продуктов
- застольном этикете и правилах приёма гостей
- правилах техники безопасности при кулинарных работах
- санитарно-гигиенических требованиях
- секретах русской кухни

Учащиеся приобретут умения:

- правильно подбирать формы нарезки продуктов при приготовлении блюда
- применять тепловую кулинарную обработку
- готовить горячие, холодные блюда и закуски
- украшать готовое блюдо
- готовить изделия из теста
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования
- соблюдать правила по техники безопасности
- правильно вести себя за столом
- составлять меню для детского праздника
- находить и использовать необходимую информацию из разных источников

Методическое обеспечение занятий.

Для успешного прохождения материала программы рекомендуется на практических и теоретических занятиях использовать тематические таблицы, плакаты, рисунки, схемы, технологические карты приготовляемых блюд, ИКТ, тесты.

Дидактическое обеспечение

- презентации «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.
- технологические карты приготовления блюд;
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- наглядный иллюстративный материал;
- библиотечка «Юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии.

бкласс

Содержание программы.

1. Введение – цели и задачи факультатива. Обсуждение плана творческих проектов. Инструктаж ТБ.
2. Виды бутербродов. Способы приготовления. Продукты, входящие в состав блюда. Бутерброды для завтрака. Приготовление мясного бутерброда.
3. Бутерброды для праздничного стола. Мясные, овощные и фруктовые бутерброды. Способы нарезки. Оформление. Приготовление канапе.
4. Быстрая выпечка. Сладкие блюда. Виды теста. Фритюр. Приготовление воздушных пончиков.
5. Украшение стола. Скатерти и салфетки. Виды салфеток. Декор столовых салфеток. Изготовление столовой салфетки.

6. Горячие блюда. Гарниры. Блюда из картофеля. Способы приготовления картофеля. Вкусовые сочетания. Приготовление картофельных шариков с сыром.
7. Полуфабрикаты. Мясные изделия. Гарниры к мясным изделиям. Необычное оформление вторых блюд. Соусы. Приготовление сосисок со спагетти.
8. Первые блюда. Виды супов. Продукты, входящие в состав супов. Быстрые супы. Национальная кухня. Приготовление супа с клёцками.
9. Способы оформления столовых салфеток. Кольца для салфеток. Изготовление колец для салфеток.
10. Выпечка. Виды теста. Способы замеса. Использование крупы в выпечке. Способы определения готовности блюда. Приготовление манника.
11. Использование необычных продуктов в выпечке сладких блюд. Картофель. Свойства крахмала. Использование картофеля в выпечке. Приготовление картофельного печенья.
12. Национальная кухня. Виды сырников. Соусы для сырников. Приготовление сырников с варёной сгущёнкой.
13. Украшение праздничного стола. Способы складывания столовой салфетки. Чтение технологической карты.
14. Использование разнообразной начинки в выпечке. Виды теста для выпечки. Приготовление сосиски в тесте.
15. Правильная и рациональная организация труда. Виды теста. Виды выпечки. Способы тепловой обработки пирожков. Виды начинок для пирожков. Приготовление быстрых пирожков.
16. Необычные блюда из сосисок. Использование простых продуктов для приготовления необычных блюд. Приготовление сосисок в вафлях.
17. Детские праздники. Детский праздничный стол. Сладкие блюда. Сладости без выпечки. Приготовление пирожного «Картошка».

Учебно – тематический план

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во
1	Вводное занятие. ТБ	Беседа. Инструктаж	1
2	Технология работы над творческим проектом	Беседа.	1
3	Виды бутербродов. ТБ	Беседа.	1
4	Технология приготовления горячий бутерброд.	Практическое занятие	1
5	Виды праздничных бутербродов	Беседа.	1
6	Технология приготовления - канапе	Практическое занятие	1
7	Технология приготовления быстрой выпечки	Беседа.	1
8	Технология приготовления воздушных пончиков	Практическое занятие	1
9	Украшения стола	Беседа	1
10	Салфетки для сервировки стола. ТБ	Практическое занятие	1

11	Выпечка. Виды теста	Беседа	1
12	Картофельные шарики. ТБ	Практическое занятие	1
13	Первые блюда. Виды супов. Продукты входящие в состав супа.	Беседа	1
14	«Волосатые» сосиски. ТБ	Практическое занятие	1
15	Технология использования круп в выпечки.	Беседа	1
16	Технология приготовления «манника»	Практическое занятие	1
17	Национальная кухня - Белоруссии	Беседа	1
18	Технология приготовления сырников	Практическое занятие	1
19	Украшения праздничного стола	Беседа	1
20	Чтение технологической карты блюд. ТБ	Практическое занятие	1
21	Технология приготовления дрожжевого теста	Беседа	1
22	Виды начинок для изделий из теста	Беседа	1
23	Приготовление сосиске в тесте. ТБ	Практическое занятие	1
24	Правильная и рациональная организация труда на кухне	Беседа	1
25	Технология приготовления пресного теста. Классификация	Беседа	1
26	Способы тепловой обработки пирожков	Беседа	1
27	Виды начинок для пирожков. ТБ	Практическое занятие	1
28	Приготовление быстрых пирожков	Практическое занятие	1
29	Сосиски в вафлях. ТБ	Практическое занятие	1
30	Детские праздники. Детский праздничный стол	Беседа	1
31	Виды сладких блюд.	Беседа	1
32	Сладости без выпечки	Беседа	1
33	Шоколадная колбаска. ТБ	Практическое занятие	1
34	Приготовление пирожков «картошка» ТБ	Практическое занятие	1
35	Работа над творческим проектом « МОЁ БЛЮДО». Защита проекта	Практическое занятие	1
ИТОГО			35

7 класс

Содержание программы

Занятие №1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Содержание: Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Основные этапы выполнения работы над проектом. Защита проекта, критерии оценки проекта.

Практическая работа: Изучение инструкции по безопасности труда, санитарии и гигиены. Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Занятие №2 Тема: История кулинарии.

Содержание: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Практическая работа: Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Мк по молекулярной кухне.

Перечень блюд: апельсиновые макароны.

Занятие №3 Тема: Основы здорового образа жизни.

Содержание: Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Практическая работа: Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей.

Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.

Занятие №4 Тема: Виды питания.

Содержание: Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Практическая работа: Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей.

Занятие № 5 Тема: Профессиональная проба повар – кондитер

Содержание: Профессиональная проба в виде игры. Выполнение проекта «Работа в ресторане», распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.)

Практическая работа: составление бизнес-плана работы ресторана, ролевая игра.

Занятие № 6 Тема: Проект « Работа в ресторане»

Содержание: Выполнение проекта « Работа в ресторане»

Практическая работа: составление бизнес-плана работы ресторана, ролевая игра.

Занятие № 7 Тема: Наука о питании.

Содержание: Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Практическая работа: Построение индивидуального рациона.

Занятие № 8 Тема: Физиология питания.

Содержание: Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Практическая работа: Построение индивидуального рациона.

Занятие № 9 Тема: Культура поведения за столом.

Содержание: Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические работы: Сервировка стола и выполнение правил поведения за столом.

Занятие № 10.Тема: Молоко.

Содержание: Состав, лечебные свойства, противопоказания, хранение, употребление. Практическая работа: Приготовление молочно-орехового киселя.

Занятие № 11. Тема: Кисломолочные продукты.

Содержание: Полезные свойства, способы изготовления, виды закваски.

Практическая работа: Приготовление творожного манника с цукатами.

Занятие № 12.Тема: Первые блюда.

Содержание: Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления.

Практические работы: Приготовление супа из свежих овощей. Испанский суп – пюре гаспачо.

Занятие № 13 Тема: Крупы и макаронные изделия.

Содержание: Значение в питании человека. Виды круп. Их первичная обработка. Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Технология приготовления каш. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке круп и макаронных изделий. Причины увеличения объема при варке.

Соотношение крупы и макаронных изделий и жидкости при варке. Технология приготовления каш и макарон.

Практические работы: Приготовление лазаньи.

Занятие №14 Тема: Доклад на тему: «Мое любимое блюдо».

Содержание: Чтение докладов на тему «Мое любимое блюдо».

Практическое занятие: Приготовить блюдо на выбор.

Занятие №15 . Тема: Поваренная книга С.А. Толстой.

Содержание: Семейные традиции в Ясной поляне.

«Анковский пирог» — рецепт семейного доктора Берсов Николая Богдановича Анке.

Практические занятия: Приготовление Анковского пирога.

Занятие №16. Тема: Новогоднее блюдо.

Содержание: Программа праздника. Сервировка и оформление стола.

Приготовление праздничного блюда.

Практические работы: Приготовить закуску «Рафаэлло»

Занятие № 17-29 Тема: Национальная кухня разных народов.

Содержание: 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 №17 Блюда русской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Перечень блюд: пельмени, кулябка

Занятие №18 Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: баница – слоёный пирог с творогом, яблоки по-болгарски.

Занятие №19 Блюда Венгерской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: гуляш в горшочке, творожные палатшинкен.

Занятие №20 Блюда немецкой кухни. Перечень блюд: картофельный пирог, картофельные клёцки.

Занятие №21 Блюда казахской кухни. Перечень блюд: «Бешпармак», «Бурсаки». Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие № 22 Блюда французской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: омлет-суфле, картофель с луком, круассаны с шоколадом.

Занятие №23-24 Блюда татарской кухни. Перечень блюд: “Кыстыбый”, “Чак-чак”

Занятие №25 Блюда эстонской кухни. Мясной рулет с яйцами «Длинный мальчик»

Занятие №26 Блюда японской кухни. Картофельный суп-пюре по-японски. Суши, роллы

Занятие №27 Узбекский плов. Традиционное блюдо. Продукты для плова. Специи.

Занятие №28 Приготовление пельменей, вареников, колдунов.

Состав теста для пельменей, вареников и колдунов и способы его приготовления. Инструменты для раскатки теста. Способы защипывания краев пельменей и вареников, колдунов. Инструменты и приспособления для защипывания краев. Правила варки. Оформление готовых блюд и подача их к столу. Применение чисто-экологических продуктов.

Занятие 29. Американское пирожное «Брауни» с мороженым.

Набор ингредиентов для «Брауни», способ приготовления. История открытия шоколада. Польза и вред этого продукта. Подача.

Занятие № 30 Тема: Торт «Наполеон».

Содержание: История появления торта. Процесс приготовления торта. Способы украшения: шоколадные листья, сироп и др.

Практические работы: приготовить торт «Наполеон».

Занятие №31. Тема: «Тульский» пряник».

Содержание: Особенности выпекания, чаепитие, история «Тульского пряника».

Практические работы: выпекание «Тульского пряника».

Занятие №32. Тема: Хлеб.

Содержание: Значение хлеба в питании человека. Польза отрубей. Бутерброды. Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов. Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу.

Практические работы: испечь хлеб, приготовить бутерброды.

Занятие №33. Тема: Работа над творческим проектом «Моё блюдо».

Содержание: работа над творческим проектом, оформление.

Занятие № 34-35(2ч). Тема: Защита проекта.

Содержание: защита проекта, дегустация блюд.