

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизябская средняя общеобразовательная школа»

Заместитель директора по ВР

 /Ю.Р. Витязева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сизябская СОШ»

«20» сентября 2023 года



/Н.А. Чупров

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Домоводство»

Направление: пропаганда здорового и правильного питания.

Возраст участников: 7-13 лет.

Срок обучения: 1 год.

Программа составлена: Каневой Н.В., учителем технологии и ИЗО.

Сизябск,
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Домоводство» имеет направленность пропаганды здорового питания. Уровень программы - ознакомительно-практический.

Актуальность программы.

Школа призвана не только передавать необходимые знания основной школьной программы, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации. У ребят появляется интерес к собственному миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Поэтому занятия в кружке кулинарного искусства «Домоводство» по программе «Учимся готовить» будут способствовать расширению кругозора воспитанников на основе значения питания в жизни и деятельности человека; формированию знаний о разнообразии пищи, её лечебных свойствах, о культуре питания; формированию умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты; развитию навыков приготовления блюд, эстетическому их оформлению, проявлять элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов. Кружок кулинарного искусства «Домоводство», опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

Цель программы - оказание социальной помощи и подготовка воспитанников к адаптации в жизненном пространстве посредством приобщения к культуре приготовления пищи.

Задачи программы

1. Сформировать потребность в самостоятельной деятельности.
2. Ознакомить учащихся с общими трудовыми процессами.
3. Привить обще трудовые навыки и умения работы с кулинарными инструментами и приспособлениями
4. Ознакомить с правилами и приемами кулинарной обработки продуктов.
5. Приобщить учащихся к правилам санитарии, гигиены и безопасным приемам работы.
6. Ознакомить с правилами кулинарного этикета.
7. Обучить готовить простейшие блюда.
8. Обучить приемам эстетичной подачи приготовляемых блюд.
9. Привить навыки экономного ведения домашнего хозяйства
10. Способствовать формированию толерантного отношения к окружающим через приобщение к кулинарным традициям других народов и культур.

Возраст обучающихся по данной программе: 8 – 14 лет. Группа формируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Количество обучающихся в группе: 10 – 15 человек.

Форма занятий – групповая. Занятия проходят 1 раз в 2 недели по 2 часа (ак. час - 25 мин.) с интервалом для перерыва 10 мин.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 34 часов

2. Планируемые результаты.

К концу прохождения курса дети должны	
Знать (теория)	Уметь (практика)
Правила техники безопасности при обработке продуктов питания.	Соблюдать правила техники безопасности.
Правила гигиены и санитарии. Основной состав продуктов питания	Соблюдать правила санитарии и гигиены.
Основные группы продуктов питания, Основные понятия, используемые в кулинарии	Выбирать продукты питания. Использовать информацию на упаковке продуктов для качественного их подбора
Приемы расчета калорийности продуктов, состава витаминов и минеральных солей.	Выполнять основные приемы механической и тепловой обработки продуктов
Правила выбора качественных экологически чистых продуктов.	Точно следовать инструкционной карте. Организовывать свою работу при приготовлении блюд.
Способы механической и тепловой обработки продуктов питания. Рецепты несложных блюд	Изготавливать блюда из различных продуктов, согласно рецепту.
Способы поддержки полноценного питания в течение всего года. Структуру инструкционной карты. Основные правила сервировки стола.	Пользоваться инструментами и приспособлениями.
Правила поведения за столом	Оформлять готовое блюдо и правильно подавать его на стол. Сервировать стол для различных видов приёма пищи.

3.Содержание рабочей программы по внеурочной деятельности.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания ребенка. Меню.

ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.** Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КУЛИНАРИИ. Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. **Практическая работа.** Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.

СЕРВИРОВКА СТОЛА. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом. **Практические работы:** сервировка стола и выполнение правил поведения за столом.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ. Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. **Практические работы:** очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ. Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц. **Практические работы:** Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.

НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК. Программа праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА. Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. **Практические работы:** Приготовление супа из свежих овощей.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП. Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш. Изделия из круп. **Практические работы:** Приготовление крупяных биточков и каши рассыпчатой

ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ. Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. **Практические работы.** Приготовление картофельного пюре, картофеля жареного и моркови в молочном соусе.

МЯСНЫЕ БЛЮДА. Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленного мяса. Оформление вторых блюд из мяса. **Практические работы:** Приготовление котлетной массы и изделий из нее

РЫБНЫЕ БЛЮДА. Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. **Практические работы:** Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА. Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. **Практические работы:** Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.

МАСЛЕННИЦА. История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинчиков.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ. Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. **Практические работы:** Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА. Виды теста (лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. **Практические работы:** Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников,

4. Тематическое планирование.

№п\п	Наименование тем	Кол. часов
1	Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях Вводное занятие. Гигиена приготовления пищи. ТБ на занятиях кулинарии	2
2	Сервировка стола. Правила поведения за столом. Первичная обработка овощей. Приготовление салата из сырых овощей.	2

3	Бисквитное тесто. Шарлотка с яблоками.	2
4	Песочное тесто. Кекс лимонный	2
5	Холодные блюда и закуски. Приготовление забавно оформленных блюд.	2
6	Приготовление супа из свежих овощей.	2
7	Приготовление блюд из круп. Манные биточки.	2
8	Приготовление блюд из картофеля. Картофельное пюре «По-американски»	2
9	Определение свежести яиц. Приготовление омлета с зеленым горошком.	2
10	Первичная обработка рыбы. Приготовление коми национальной выпечки «Черинянь»	2
11	Виды бутербродов. Приготовление сэндвичей и канапе. Экономический расчет стоимости блюд для праздничного стола.	2
12	Новогодний праздник. Оформление праздничного стола. Приготовление десерта «Клюквенный мусс»	2
13	Приготовление блюд из мяса. Приготовление мясного фарша. Зразы с подливой.	2
14	Блины и блинчики. Приготовление масленичных блинов.	2
15	Блюда из творога. Сырники со сметаной.	2
16	Оформление готовых блюд. Мультимедийная презентация. Нарезка украшений из овощей и фруктов.	2
17	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, награждение лучших кружковцев, праздничный чай	2
	Итого:	34

Литература для учителя

1. Программа технология. Хотунов Ю.А. Симоненко В.Д.
2. Выпечка домашнего приготовления Издательство ПРООР Лукьянченко О.Н. 1999г
3. Рецептура для кондитера
4. Татарские национальные блюда Гаврилов В.
5. Секреты русской кухни Воробьева Т. М.

Литература для учащихся

1. Здоровое питание. Жукова В. Н.
2. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
3. Выпечка домашнего приготовления. Велхина Н. Н.