

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №5  
Хахулина Е.В.  
(приказ № 454 № от 30.08.2019 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Юный кулинар»**

1 часа в неделю

Возраст обучающихся – 13 – 14 лет

Срок реализации – 1 год (35 часов)

Руководитель: Гонтар Ирина Васильевна,  
учитель технологии

г. Пыть-Ях  
2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Питание - неотъемлемая составная часть жизни. Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую - либо работу. Чем тяжелее работа, тем больше энергетического материала необходимо компенсировать. За счет пищи организм в достаточно короткие сроки полностью обновляется. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать, доставлять удовольствие, возбуждать аппетит.

Всем этим занимается наука о приготовлении пищи - кулинария. Великие тайны откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу.

Умение хорошо, вкусно и быстро готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни. «В здоровом теле - здоровый дух!» - говорили древние.

Умение приготовить вкусную пищу - необходимо всем. Особенно это касается женской половины человечества, хотя лучшие повара, по статистике, - мужчины.

Научившись приготовлению пищи, оформлению блюд и экономному расходованию продуктов, девочки должны выполнять подобные работы дома, в семье.

Полученные знания помогут накормить семью, принять гостей, а может быть и сделать первый шаг в выбранной специальности. Способность самим приготовить простейшие блюда вызывает повышенный интерес к работе и приносит удовлетворение результатами труда, возбуждает желание к дальнейшим действиям.

Кружок «Юный кулинар» - предметный, является как бы продолжением изучения предмета «Технология», раздела «Кулинария». На изучение этого раздела в программе отводится не более 12-16 часов. Изучают этот блок девушки очень охотно, но не всегда можно дать много дополнительного материала по этому разделу, как бы не хотелось учителю, ведь время на уроке ограничено. Со временем я пришла к выводу, что можно продолжить изучение этого раздела, более углубленно, на занятиях кружок «Юный кулинар».

Программой предусмотрено 70 – 75 % учебного времени на практические занятия - овладение общетрудовыми умениями и навыками; на самостоятельные работы (под контролем учителя), а остальное - на изучение теоретического материала.

Для эффективного усвоения содержания данной программы использую следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный (рассказ, показ, объяснение, инструктаж, беседа);
- репродуктивный (лекция, демонстрация, упражнения);
- частично - поисковый (самостоятельная работа, соревнования);

- исследовательский (проектирование сценариев праздников);
- бригадный метод;
- творческие домашние задания.

Все дети обладают разными потенциальными способностями.

Моя задача - выявить и развить их в доступной и интересной детям деятельности.

Занятия кружка проводятся один раз в 2 недели по два часа.

У каждой девочки имеется рабочая форма. Особое внимание уделяю занятиям и соблюдению учащимися правил безопасности труда, производственной санитарии и личной гигиены. У каждой девочки свой уровень способностей и возможностей, знаний и умений. Я стараюсь создать такие условия, чтобы девочки любого уровня подготовки и развития чувствовали себя свободной личностью, зная, что они сами выбирают уровень сложности работы, а руководитель – помощник и проводник на сложном пути постижения профессионального мастерства.

Кружковые занятия – особые занятия. На них учитель близок к ученику. Он стремится любую работу: вышивание, вязание, приготовление пищи – сделать максимально индивидуальной. Но, а если из занятия в занятие учитель пробуждает мысль у детей, создает условия для творчества, если дети с нетерпением ждут занятия, и на них нет равнодушных и скучающих глаз, значит, можно сказать: «Усилия педагога потрачены не напрасно».

Программа кружка «Юный кулинар» (по приготовлению пищи) рассчитана на один год обучения – 35 часов (1 час в неделю)

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ КРУЖКА:

Развитие самостоятельной, самодостаточной личности ребенка, обладающей умениями рационального, бережного и экономного расходования продуктов, приготовления полезных и эстетически привлекательных блюд, адаптиванию к современным условиям жизни.

### ЗАДАЧИ:

- расширение знаний учащихся в кулинарии;
- формирование культуры общения;
- реализация системного подхода к изучению курса на основе ранее полученных знаний;
- формирование и развитие творческих способностей в кулинарии.

## **Организация образовательного процесса.**

На занятиях кружка «Юный кулинар» используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть.

Теоретические сведения - это объяснение нового материала (форма беседа) с использованием слайдовых презентаций.

Практическая часть — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится большая часть времени, каждый ученик должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Для преодоления учащимися затруднений в процессе работы педагог оказывает помощь:

- стимулирующую
- направляемую

Коллективная работа по приготовлению блюд - наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы.

В конце работы учащиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того: чтобы научить детей оценивать свою собственную работу подходить к оценке самокритично.

## Содержание разделов программы.

### *1. Вводный урок. Правила ТБ и санитарии. – 2 ч.*

Содержание программы и расписание занятий. Повторение правил ТБ и санитарии, правил внутреннего распорядка.

### *2. Овощи. Виды тепловой обработки продуктов. Блюда из вареных овощей. – 8 ч.*

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, жаренье, тушение, запекание, припускание). Вспомогательные приемы тепловой обработки (пассирование, бланширование). Способы варки (в воде, на пару). Варка в различных жидкостях (воде, молоке и т. д.). Время варки овощей. Способы определения готовности. Охлаждение овощей после варки. Технология приготовления блюд из отварных овощей.

#### Практическая работа:

- 1) приготовление салата из отварных овощей;
- 2) приготовление капустных котлет;
- 3) приготовление картофеля по-французски.

### *3. Крупы и макаронны. Использование в кулинарии. – 4 ч.*

Использование отварных макарон и готовых каш в приготовлении блюд. Технология приготовления котлет и биточков (варка вязкой каши, заправка каши сырыми яйцами, разделка и обжаривание). Время тепловой обработки и способы определения готовности. Технология приготовления котлет, биточков, запеканок.

#### Практическая работа:

приготовление манных биточков;  
приготовление манника.

### *4. Мясо. Блюда из жареного мяса. – 4 ч.*

Способы жаренья мяса. Блюда из жареного мяса. Время жаренья и способы определения готовности блюда. Технология приготовления жареного мяса и блюд из него. Принципы подбора гарниров и соусов к мясным блюдам.

#### Практическая работа:

приготовление мясного блюда «азу»;  
приготовление мясных отбивных.

### *5. Изделия из теста заварного, бисквитного, дрожжевого. – 12 ч.*

Приготовление бисквитного теста для тортов, пирожных и рулетов. Приготовление заварного теста. Фруктовые начинки и кремы для тортов и пирожных. Дрожжевое тесто (опарное, безопарное). Приготовление дрожжевого теста без подхода. Виды начинки для пирожков из дрожжевого теста.

#### Практическая работа:

приготовление бисквитного торта с кремом;  
приготовление бисквитного рулета с шоколадной глазурью;

приготовление лимонного кекса;  
 приготовление заварных пирожных;  
 приготовление пиццы;  
 приготовление печенья «Каллы».

6. *Горячие сладкие блюда. Десерты. – 4 ч.*

Разновидность сладких блюд (горячие и холодные). Горячие сладкие блюда (пудинги, суфле, яблоки в тесте, сладкие каши). Сырьё для приготовления горячих сладких блюд. Первичная обработка сырья. Технология приготовления горячих сладких блюд.

Практическая работа:

- 1) приготовление яблок в тесте;
- 2) приготовление пудинга сухарного.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЮНЫЙ КУЛИНАР»

№ п/п	Изучаемые темы	Всего часов по теме	Теория	Практика
1.	<i>Вводный урок. Правила ТБ и санитарии.</i>	2		
1.1.	Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.		2	
2.	<i>Овощи. Виды тепловой обработки продуктов. Блюда из вареных овощей.</i>	8		
2.1.	Значение и виды тепловой обработки продуктов. Технология приготовления блюд из отварных овощей.		2	
	<i>Практическая работа № 1 «Приготовление салата из вареных овощей».</i>			2
2.2.	<i>Практическая работа № 2 «Приготовление капустных котлет».</i>			2
2.3.	<i>Практическая работа № 3 «Приготовление картофеля по-французски».</i>			2
3.	<i>Крупы и макаронны. Использование в кулинарии.</i>	4		
3.1.	Технология приготовления котлет и биточков.		1	
	<i>Практическая работа № 4 «Приготовление манных биточков».</i>			1
3.2.	<i>Практическая работа № 5 «Приготовление</i>			2

	манника».			
4.	<i>Мясо. Блюда из жареного мяса.</i>	4		
4.1.	Технология приготовления жареного мяса и блюд из него.		1	
	<i>Практическая работа № 6 «Приготовление мясных отбивных».</i>			1
4.2.	<i>Практическая работа № 7 «Приготовление мясного блюда «азу».</i>			2
5.	<i>Изделия из теста заварного, бисквитного, дрожжевого.</i>	12		
5.1.	Приготовление бисквитного теста для тортов, пирожных и рулетов.		1	
	<i>Практическая работа № 8 «Приготовление бисквитного торта с кремом».</i>			1
5.2.	Фруктовые начинки и кремы для тортов и пирожных.		1	
	<i>Практическая работа № 9 «Приготовление бисквитного рулета с шоколадной глазурью».</i>			1
5.3.	<i>Практическая работа № 10 «Приготовление лимонного кекса».</i>			2
5.4.	Приготовление заварного теста.		1	
	<i>Практическая работа № 11 «Приготовление заварных пирожных».</i>			1
5.5.	Приготовление дрожжевого теста без подхода. Виды начинки для пирожков из дрожжевого теста.		1	
	<i>Практическая работа № 12 «Приготовление пиццы».</i>			1
5.6.	<i>Практическая работа № 13 «Приготовление печенья «Каллы».</i>			2
6.	<i>Горячие сладкие блюда. Десерты.</i>	4		
6.1.	Технология приготовления горячих сладких блюд.		1	
	<i>Практическая работа № 14 «Приготовление яблок в тесте».</i>			2
7.1.	<i>Практическая работа № 15 «Приготовление пудинга сахарного».</i>			2
	<b>ИТОГО:</b>	35	11	23



## Ожидаемые результаты.

### 1. Учащиеся должны знать:

- общие сведения о процессе пищеварения;
- правила санитария и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- виды бутербродов, технологию приготовления сложных бутербродов;
- виды овощей правила первичной обработки овощей;
- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки;
- общие сведения о роли кисломолочных продуктов в питании человека об ассортименте кисломолочных продуктов, технологию приготовления блюд из творога;
- способы определения качества муки, питательную ценность изделий из теста, виды разрыхлителей, виды теста.

### 2. Учащиеся должны уметь:

- работать с кухонным оборудованием, определять качество продуктов (овощей, яиц, молока, мяса) и производить первичную обработку, работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства;
- выполнять нарезку овощей;
- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, мяса;
- приготавливать тесто и выпекать печенье, торты.

## Литература

1. А. Селезнев Сладкие рецепты. – М.: Эксмо, 2008
  2. В.В. Похлебкин. Тайны хорошей кухни. Москва:Центрполиграф, 2006.
  3. В.М. Лощинский. Этикет и сервировка стола. Москва: «Махаон», 2001.
  4. Г. И. Поскребышева Праздничный стол. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001
  5. Г. И. Поскребышева Энциклопедия домашней кухни. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, Олма Медиа Групп, 2008
  6. Д.В. Таболкин. 500 лучших бабушкиных рецептов. Москва: «АСТ», 2003.
  7. Е.А. Попова 500 праздничных тортов домашнего приготовления. – Москва: ЗАО «БАО-ПРЕСС», 2006
  8. Е. Матыкина Готовим на пару. 365 рецептов. – М.: Эксмо, 2008.
  9. К.А. Ляхова. Сервировка стола. Москва:Рипол классик, 2005
  10. Книга о вкусной и здоровой пище /Под общ. Ред. И.М. Скурихина, - М.: Колос, 2000
  11. Кулинария. Ермакова В.И., М: Просвещение. 1983
  12. Л.П. Ляховская Секреты вкусной еды. – М.: Изд-во Эксмо, Спб.: Терция, 2005
  13. О.В. Узун Встречаем гостей. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп, 2010
  14. Русская кухня. - М.: ЭКСМО, 1999
  15. Т.М. Простакова. Технология приготовления пищи. Ростов: «Феникс», 2000
  16. Учебники «Технология» под. ред. Симоненко 5-7 кл., М Вента - Графф, 2002
  17. 500 видов домашнего печенья.-М.- «ЛИСКАТ-Т», 1992
- Мультимедийные ресурсы:*
18. «Кулинарная энциклопедия Кирилла и Мефодия», 2006
  19. «Кулинария. Кухни мира», 2005
  20. «Энциклопедия домашней выпечки», 2005
  21. Электронное пособие по кулинарии для 5-8 классов