Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Грачёвская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на

Педагогическом Совете

Протокол № 1

От28.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ХОЗЯЮШКА»

6 КЛАСС  
2020-2021учебный год  
(1 час в неделю, 34 часа)

*Учитель: Гутник Л.Г.*

2020

**Введение**  
  
Кухня – это в своем роде искусство, которое приобретается не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям. И нередко приходится слышать, вследствие этого, и о не удовольствиях в семейной жизни, отсутствием взаимопонимания.  
  
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.  
  
Молодые люди редко осознают, что сытный завтрак может дать заряд хорошего настроения на весь предстоящий день, "пропущенный" же завтрак уже в полдень может стать причиной конфликта на работе, а позже завершится домашней ссорой.  
  
Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование программы*** | «Хозяюшка» |
| ***Основания для разработки программы*** | Оказание дополнительной помощи учащимся в производственном обучении и профессиональной подготовке. Формирование общей культуры личности. |
| ***Цели и задачи программы*** | ЦЕЛИ:  **-** Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики  - Формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи.  ЗАДАЧИ:   1. формировать начальные общетрудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры; 2. способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки; 3. приобщать к истокам культуры, к национальным и семейным традициям; 4. способствовать творческому развитию детей; 5. вырабатывать навыки здорового образа жизни.   ОСВОЕНИЕ:технологических знаний, основ культуры представление о техноло­гической культуре.  ОВЛАДЕНИЕ:специальными умениями, необходимыми для поиска технологи­ческой информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопас­ными приёмами труда.  РАЗВИТИЕ:познавательных интересов пространственного воображения интел­лектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.  ВОСПИТАНИЕ:трудолюбие, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости. Ответственности за результаты своей деятельности, уважи­тельное отношения к людям различных профессий и результатам их труда. |
| ***Основные направления деятельности по реализации программы*** | - Личностное развитие, социальная адаптация учащихся.  - Трудовое воспитание.  - Художественное – эстетическое воспитание. |
| ***Ожидаемые результаты*** | РЕЗУЛЬТАТЫ: обучения предоставлены в требованиях к уровню подготовки и содержит три компонента:  Знать- Понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний.  Уметь – владение конкретными навыками практической деятельности, а так же компонент, включающий знания и умения ориентированный на решение разнообразных задач.  Результаты обучения сформированы в требования в обобщенном виде.  ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: по программе в наиболее обобщенном виде могут быть сформированы как овладение трудовыми и технологическими знаниями и умениями по преобразованию материалов, необходимых для создания продуктов труда в соответствии с их предполагаемыми функциональными и эстетическими свойствами умения оценивать свои интересы и склонность к изучаемым видам трудовой деятельности, составлять жизненные планы, навыки самостоятельного планирования и ведения домашнего хозяйства. Формирование культуры труда, уважительное отношение к труду и результатам труда. Использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни. |
| ***Сроки реализации программы*** | 1 год |

**Пояснительная записка**

Образовательная программа внеурочной деятельности « Хозяюшка» направлена на оказание дополнительной помощи учащихся в производственном обучении и профессиональной подготовке. Она играет важную роль в воспитании учащихся, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость. Занятия во внеурочной деятельности позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления.

Основными целями и задачами программы является получение дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и применения в быту. Особенностью данной программы является то, что у учащихся появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны.

Программа имеет свою специфику. В результате занятий, во внеурочной деятельности учащиеся должны получить не только знания и умения, отвечающих стандарту общего образования, но и закрепить свои практи­ческие навыки в условиях дома.

План внеурочной деятельности составлен с учетом условий технической базы кабинета технологии.

***Возраст детей, участвующих в реализации данной программы***

Программа ориентирована на учащихся 12-15 лет. Практика показала, что учащиеся данного возраста успешно и с интересом занимаются во внеурочной деятельности по кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. ***Срок реализации программы внеурочной деятельности***

Занятия проводятся по 1 часа в неделю, всего 34 часов в год. Продолжительность учебного часа - 45 минут.

***Основными формами образовательного процесса являются:*** практико - ориентированные учебные занятия, творческие мастерские, экскурсии на предприятия общественного питания.

***На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:***

* индивидуальная (учащимся дается самостоятельные задания с учетом возможности);
* фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
* групповая (разделение на мини группы для выполнение практической работы);

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

*ЦЕЛЬ:*

- Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики

- Формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи.

*ЗАДАЧИ:*

1. формировать начальные общетрудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры;
2. способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки;
3. приобщать к истокам культуры, к национальным и семейным традициям;
4. способствовать творческому развитию детей;
5. вырабатывать навыки здорового образа жизни.

*ОСВОЕНИЕ:*технологических знаний, основ культуры представление о техноло­гической культуре.

*ОВЛАДЕНИЕ:*специальными умениями, необходимыми для поиска технологи­ческой информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопас­ными приёмами труда.

*РАЗВИТИЕ:*познавательных интересов пространственного воображения интел­лектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.

*ВОСПИТАНИЕ:* трудолюбие, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости. Ответственности за результаты своей деятельности, уважи­тельное отношение к людям различных профессий и результатам их труда.

**Содержание программы.**

**6 класс**

**Занятие 1. (1ч) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Инструктаж по ТБ при кулинарных работах.

**Занятие 2.(1ч) История возникновения кулинарии**

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ**.**

**Занятие 3. (1ч) Основы здорового образа жизни .**

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

**Занятие 4. (1ч) Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ**

Схема приготовления винегрета салата с черносливом.

**Занятие 5. (1ч) Основы рационального питания .**

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

**Занятие 6. (1ч) Технология приготовления блюд из круп. ТБ**

Составление схем приготовления вязких каш. Приготовление пшенной каша с тыквой, гурьевская каша.

**Занятие 7. (1ч) Способы обработки пищевых продуктов.**

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

**Занятие 8-9. (2ч) Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушенных и паровых блюд.**

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Изготовление кулинарной книги.

**Занятие10. (1ч) Соль сахар. Заготовка впрок. Технология приготовления квашенной капусты. ТБ**

Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушенных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Технология приготовления квашенной капусты.

**Занятие 11. (1ч) Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ**

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

**Занятие 12. (1ч) Минеральные вещества и здоровье человека**

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

**Занятие 13. (1ч) Животные продукты питания**

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

**Занятие 14. (1ч) Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы**

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. Приготовление мясных и рыбных блюд. Перечень блюд: запечённое мясо с овощами, рыбная запеканка.

**Занятие 15. (1ч). Молоко и молочные продукты.**

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

**Занятие 16. (1ч) Блюда из яиц. ТБ**

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Приготовление блюд из яйца.(яйцо в мешочек)

**Занятие 17. (1ч) Технология приготовления блюд из растительных продуктов**

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.

**Занятие 18-19. (2ч) Профессиональна проба «Повар –кондитер»**

Ролевая игра «Повар кондитер»

**Занятие 20. (1ч) Учебный проект «Работа кофе»**

Выполнение проекта « Работа кофе»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.)

**Занятие 21. (1ч) Наука о питании** Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

**Занятие 22. (1ч) Схема рационального рациона**

Составление схем рационального питания, заполнение таблиц.

**Занятие 23. (1ч) Национальна кухня мира**

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 24.(1ч) Кавказская кухня (хачапури). ТБ**

Блюда кавказкой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

**Занятие 25.( 1ч) Украинская кухня (ватрушки). ТБ**

Блюда украинской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

**Занятие 26. (1ч) Итальянская кухня (пицца). ТБ**

Блюда итальянской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

**Занятие 27-28 (2ч). Фитотерапия**

Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. «Формула здоровья» уральцев. Основы рационального питания применительно к условиям Урала.

**Занятие 29. (1ч) Напитки из дикорастущих растений. ТБ**

Технология приготовления напитков из дикорастущих растений.

**Занятие 30. (1ч) « Фреш» из зелени и кефира. ТБ**

Понятие «фреш», технология приготовления напитков используя блендер.

**Занятие 31. (1ч) Блюда из дикорастущих растений. ТБ**

Технология приготовление блюд из дикорастущих растений.

**Занятие 32. (1ч) Расчет стоимости блюд для праздничного стола.**

Расчёт стоимости блюд праздничного стола. Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.

**Занятие 33-34. (2ч) Защита учебных проектов**

Подведение итогов. Защита проектов.

**Занятие 35. (1ч)Парад блюд - кулинария здоровья**

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

**Занятие 36. (1ч) Презентация блюд по кулинарии.**

**Итоговая аттестация**

По окончании программы проводится итоговая аттестация по выбору учащихся в форме презентации блюд по кулинарии (профессиональная проба) и анкетированию.

Для этого предлагаются примерные темы для выполнения презентации

* сервировка стола к ужину;
* сервировка стола к праздничному обеду;
* приготовление холодных закусок;
* приготовление напитков, фиточаев;
* дизайн блюд;
* меню для похудения;
* меню для детей детского сада;
* меню для людей с дефицитом массы тела;
* работа кофе

**Календарно-тематическое планирование.**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Ко-во часов** | | | **сроки** | | **Форма занятий, контроль** | **Домашнее задание** |
| **всего** | **теор.** | **практ.** | **идеал.** | **реальн** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | 7.09 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 2 | История возникновения кулинарии | 1 | 1 | - | 14.09 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 | - | 21.09 |  | Комбинированное занятие | Нет д/з |
| 4 | Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ | 1 | - | 1 | 28.09 |  | Занятие по получению новых знаний , опрос, практическая работа | Нет д/з |
| 5 | Основы рационального питания. | 1 | 1 | - | 5.10 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 6 | Технология приготовления блюд из круп. ТБ | 1 | - | 1 | 12.10 |  | Опрос, практическая работа | Нет д/з |
| 7 | Способы обработки пищевых продуктов. | 1 | 1 | - | 19.10 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 8-9 | Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушенных и паровых блюд. | 2 | 1 | 1 | 26.10  9.11 |  | Занятие по получению новых знаний,  практическая работа | Нет д/з |
| 10 | Соль сахар. Заготовка впрок.  Технология приготовления квашенной капусты. ТБ | 1 | - | 1 | 16.11 |  | Опрос, практическая работа | Нет д/з |
| 11 | Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ | 1 | - | 1 | 23.11 |  | Практическая работа | Нет д/з |
| 12 | Минеральные вещества и здоровье человека | 1 | 1 | - | 30.11 |  | Занятие по получению новых знаний , опрос, | Нет д/з |
| 13 | Животные продукты питания | 1 | 1 | - | 7.12 |  | Урок-игра, тест | Нет д/з |
| 14 | Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы | 1 | 0,5 | 0,5 | 14.12 |  | Комбинированное занятие | Нет д/з |
| 15 | Молоко и молочные продукты. | 1 | 1 | - | 21.12 |  | Занятие по получению новых знаний ,  практическая работа | Нет д/з |
| 16 | Блюда из яиц. ТБ | 1 | 0,5 | 0,5 | 28.12 |  | Урок новых знаний, практическая работа | Нет д/з |
| 17 | Технология приготовления блюд из растительных продуктов | 1 | 1 | - | 11.01 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 18-19 | Профессиональна проба «Повар –кондитер» | 2 | 1 | 1 | 18.01 |  | Просмотр фильма  Защита проекта | Нет д/з |
| 20 | Учебный проект «Работа кофе» | 1 | 1 | - | 25.01 |  | Практическая работа, составление пояснительной записки учебного проекта | Нет д/з |
| 21 | Наука о питании | 1 | 1 | - | 1.02 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 22 | Схема рационального рациона | 1 | 1 | - | 8.02 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 23 | Национальная кухня мира | 1 | 1 | - | 25.02 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 24 | Кавказская кухня (хачапури). ТБ | 1 | - | 1 | 22.02 |  | Занятие практикум | Нет д/з |
| 25 | Украинская кухня (ватрушки).ТБ | 1 | - | 1 | 1.03 |  | Занятие практикум | Нет д/з |
| 26 | Итальянская кухня (пицца).ТБ | 1 | - | 1 | 15.03 |  | Занятие практикум | Нет д/з |
| 27-28 | Фитотерапия | 2 | 1 | 1 | 5.04  12.04 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 29 | Напитки из дикорастущих растений. ТБ | 1 | 0,5 | 0,5 | 19.04 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 30 | « Фреш» из зелени и кефира. ТБ | 1 | 0,5 | 0,5 | 26.04 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 31 | Блюда из дикорастущих растений. ТБ | 1 | 0,5 | 0,5 | 3.05 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 32 | Расчет стоимости блюд для праздничного стола | 1 | 1 | - | 10.05 |  | Занятие по получению новых знаний | Нет д/з |
| 33-34 | Защита учебных проектов | 2 | 1 | 1 | 17.0517.05 |  | Комбинированное занятие | Нет д/з |
| 35 | Парад блюд –«кулинария здоровья» | 1 | 1 | - | 24.05 |  | Комбинированное занятие | Нет д/з |
| 36 | Презентация блюд по кулинарии. | 1 | 1 | -24.05 | | | Видео занятие | Нет д/з |
|  | **Итого:** | **36** |  |  | | |  |  |