


Муниципальное образовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №1»

Утверждаю: 
Директор

«05» сентября 2019 г.

Согласованно: 
Зам. Директора по УБР
«04» сентября 2019 г.

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от
«03» сентября 2019 г.

**Рабочая программа элективного курса
«Кулинария»
5-7 класс**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кулинария – искусство приготовления пищи. О «хлебе насущном» человек думает в течении всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой, особенно молодой человек. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда некоторые продукты оказываются вредными для организма. «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние.

Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращая продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, т.е. правильно, вкусно и быстро готовить является одним из условий счастливой и спокойной жизни. Программа «Кулинария» помогает подросткам приобщиться к искусству приготовления пищи, оформления блюд, сервировке стола.

Занятия в объединении «Кулинария» направлены на привитие учащимся трудовых навыков, навыков самообслуживания (умения приготовить пищу, содержать в чистоте рабочее место, посуду, следить за личной гигиеной и др.); воспитание творческого подхода к своей работе и самостоятельности (оформление блюд и изделий; умение заменить один вид продуктов другими в соответствии с качеством и вкусом; сервировка стола и др.)

Программа составлена на основании типовой программы «Кулинария» для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под редакцией П.А. Стеллиферовского, издательство «Просвещение», 2001 г. и в отличие от нее рассчитана на комплектование группы один раз в год на 136 часов. Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю по 2 часа, с обязательным перерывом внутри занятия. 70% времени отводится на практическую деятельность учащихся. Занятия необходимо строить с учетом подготовленности школьников. Для организации практической работы очень важен выбор продуктов и блюд для быстрого приготовления.

В ходе составления программы возникла необходимость введения новых тем.

- оказание первой помощи при ожогах, порезах и др. травмах;
- интерьер современной кухни;
- влияние экологии окружающей среды на качество продуктов питания;
- определение доброкачественности продуктов;
- оказание первой помощи при отравлении;
- творческий проект;
- декоративная пауза;

и новых видов практических работ:

- лабораторные занятия;
- интегрирование занятия в школьном музее;
- выполнение эскизов;
- реклама;
- фоторепортаж,

которые отражены в разделе программы «Содержание образовательной программы».

Данные изменения обусловлены вопросами организации правильного питания и здорового образа жизни обучающихся, которые становятся все более актуальными в жизни современного человека. Их изучение способствуют воспитанию физически и нравственно-здорового поколения, развитию у обучающихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое. Каждый человек в своей практической деятельности постоянно решает различные проблемные задачи, т.е. выполняет своего рода проекты. Использование проектной деятельности обучающихся на занятиях объединения развивает творческие способности, самостоятельность, инициативность, формирует новые умения и навыки, связанные с анализом возможных проблемных ситуаций. Указанные темы органично вписаны в содержание программного материала.

Цель программы: Создание условий для полного самовыражения творческого потенциала личности в организации рационального питания при соблюдении санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности в работе.

Задачи:

- познакомить обучающихся с правилами, нормами и технологиями приготовления пищи;
- развивать познавательный интерес и самостоятельность, желание дарить радость людям;
- воспитывать трудолюбие, прививать навыки культуры труда.

Программа рассчитана на подростков 11-16 лет. Образовательный уровень программы – начальный, ориентация содержания – практическая, характер освоения – развивающий, уровень усвоения – общекультурный.

Условиями вхождения в программу являются: интерес обучающихся, собеседование с ними при зачислении в учебное объединение и согласие их родителей.

Ожидаемый результат.

По завершению выполнения программы

обучающиеся будут знать:

- элементы рационального питания;
- основы пищевой санитарии и гигиены;
- приемы и правила механической и кулинарной обработки продуктов;
- правила использования различных инструментов и приспособлений для обработки продуктов;
- правила безопасной работы;

обучающиеся овладеют приемам:

- приготовления кулинарных блюд, предусмотренных программой;
- экономного расходования продуктов;
- правильного и красивого оформления готовых блюд;
- сервировки стола;
- оказания первой помощи при ожогах, порезах, отравлении.

Для оценки результативности учебных занятий и определения уровня обученности детей используется текущий и итоговый контроль: тесты, зачеты, творческие задания, проекты. Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в форме творческого отчета, защиты проектов, праздника.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Значение питания в жизни человека	2	2	-
3.	Кухня	4	1	3
4.	Санитария и гигиена приготовления пищи	4	1	3
5.	Правила безопасности труда	4	1	3
6.	Сервировка стола	4	1	3
7.	Правила поведения за столом	4	1	3
8.	Блюда из черствого хлеба	8	2	6

9.	Холодные блюда и закуски	8	2	6
10.	Первые блюда	4	1	3
11.	Изделия из круп	4	1	3
12.	Овощные блюда и гарниры	12	3	9
13.	Мясные блюда	8	2	6
14.	Рыбные блюда	4	1	3
15.	Изделия из яиц и творога	8	2	6
16.	Сладкие блюда и напитки	4	1	3
17.	Творческий проект	16	4	12
18.	Декоративная пауза	16	3	13
19.	Изделия из теста	12	3	9
20.	Экскурсия	4	3	1
21.	Итоговое занятие	4	-	4
Итого часов:		136	38	98

Содержание образовательной программы

Введение (2 ч.)

Цели и задачи, план работы. Правила поведения в объединение. Организация рабочего места, инвентарь.

Значение питания в жизни человека (2 ч.)

Понятие о рациональном питании. Режим питания. Меню.

Практика: составление меню с учетом времени года и сбалансированного питания.

Кухня (4 ч.)

Оборудование кухни, столовой. Размещение оборудования. Благоустройство кухни. Интерьер кухни. Современные стили.

Практика: разработка интерьера кухни.

Санитария и гигиена приготовления пищи (4 ч.)

Общие сведения в гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене. Уход за кухонной и столовой посудой, оборудованием и инвентарем. Моющие средства, применяющие на кухне. Специальная одежда. Хранение продуктов. Правила гигиены при обработке пищевых продуктов.

Практика: уход за инвентарем и помещением, мытье посуды.

Правила безопасности труда (4 ч.)

Правила пользования электроприборами, режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Первая помощь при ожогах, порезах и др. травмах на кухне.

Практика: оказание первой помощи при ожогах, порезах, других травмах; изучение безопасных приемов работы.

Сервировка стола (4 ч.)

Столовые приборы. Способы складывания салфеток. Эстетическое оформление стола. Сервировка различных видов столов. Правила подачи блюд к столу.

Практика: сервировка стола, выполнение эскиза художественного украшения стола, складывание салфеток.

Правила поведения за столом (4 ч.)

Правила этикета за столом, в общественных местах. Правила пользования столовыми приборами.

Практика: выполнение правил поведения за столом.

Блюда из черствого хлеба (8 ч.)

История хлеба. Цена хлеба. Уважительное, бережное отношение к хлебу. Использование черствого хлеба для приготовления разных блюд. Пищевая ценность хлеба.

Практика: приготовление сухариков и использование сухариков в различных блюдах, оладьев, запеканок и др.

Холодные блюда и закуски (8 ч.)

Пищевая ценность овощей. Виды закусок и салатов. Технология приготовления салатов и закусок. Виды бутербродов. Технология приготовления бутербродов. Украшение блюд из овощей и других продуктов.

Практика: приготовление салатов, бутербродов, закусок из овощей; оформление блюд; сервировка закусочного стола.

Первые блюда (4 ч.)

Пищевая ценность первых блюд. Классификация супов. Технология приготовления бульонов.

Практика: приготовление овощного супа, окрошки.

Изделия из круп (4 ч.)

Пищевая ценность круп. Технология приготовления блюд из круп. Виды круп.

Лабораторная работы «Определение вида круп»

Практика: приготовление каши.

Овощные блюда и гарниры (12 ч.)

Виды овощей. Влияние экологии окружающей среды на качество овощей. Технология обработки овощей. Виды гарниров. Фигурная нарезка овощей.

Практика: определение доброкачественности овощей, фигурная нарезка, приготовление блюд и гарниров из овощей.

Мясные блюда (8 ч.)

Пищевая ценность мяса. Виды мяса. Способы хранения и обработки. Изделия из рубленного мяса. Определение доброкачественности. Блюда русской кухни.

Практика: определение доброкачественности мяса, приготовление изделий из рубленного мяса, блюда русской кухни, оформление блюд из мяса.

Рыбные блюда (4 ч.)

Пищевая ценность рыбы и морепродуктов. Признаки доброкачественности. Блюда из рыбы. Технология приготовления блюд из рыбы. Условия и сроки хранения рыбы.

Практика: определение доброкачественности рыбы, приготовление блюд из рыбы и морепродуктов

Изделия из яиц и творога (8 ч.)

Пищевая ценность яиц. Способы определения свежести яиц. Технология приготовления блюд из яиц. Знакомство с пищевыми инфекциями. Значение молочных блюд в питании. Технология приготовления блюд из молочных продуктов.

Практика: оказание первой помощи при отравлении; приготовлении блюд из яиц; приготовление блюд из творога.

Лабораторная работа «Определение доброкачественности яиц».

Сладкие блюда и напитки (4 ч.)

Роль сладких блюд в питании. Десерты. Технология приготовления сладких блюд. Горячие и холодные напитки. Русские национальные напитки.

Практика: изготовление приготовлений на праздник; оформление блюд; банкет – коктейль.

Изделия из теста (12 ч.)

Пищевая ценность муки. Виды теста. Начинки. Технология приготовления теста. Украшение кондитерских изделий. Инструменты и приспособления.

Лабораторная работа «Определение доброкачественности муки».

Практика: приготовление блинчиков, оладий, песочного теста, хвороста, украшений кондитерских изделий.

Творческий проект (16 ч.)

Выдвижение проблемы. Подбор литературы. Идеи и варианты выполнения проекта. Выбор идей и ее развитие. Планирование изготовления изделия. Изготовление изделия.

Оценка результатов. Оформление документации. Защита проекта.

Практика: выполнение учебного проекта.

Декоративная пауза (16 ч.)

Виды рукоделия. Прихватки в лоскутной технике. Аппликация. Технология изготовления. Салфетки. Технология изготовления салфеток из ткани.

Практика: изготовление прихваток, салфеток.

Экскурсия (4 ч.)

Знакомство с оборудованием предприятия общественного питания, с технологическим процессом обработки продуктов. Встреча с передовиками производства, беседа о профессиях.

Практика: репортаж.

Итоговое занятие (4 ч.)

Демонстрация умений учащихся. Награждение. Конкурсы.

Практика: сервировка праздничного чайного стола.

Приложение

Критерии отслеживания образовательного уровня обучающихся

Критерии	Механизм отслеживания	Периодичность
<i>ЗУНы</i>	практическая работа, зачет, творческая работа	после изучения каждой темы
<i>Мотивация</i>	анкетирование	в начале и в конце учебного года
<i>Творческая активность</i>	самостоятельная работа, наблюдение	в течение года
<i>Достижения</i>	конкурс, творческий отчет	1 полугодие, 2 полугодие