

МКОУ «Игалинская СОШ» Гумбетовского района РД

Рассмотрено:

Руководитель МО

 Малачиев М.М

01.09.2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Магомедов С.М.
Магомедов С.М

01.09.2021г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА КРУЖКА

«Умелые руки- КУЛИНАРИЯ»

Составитель-разработчик:

Гасанова Ч.С

Пояснительная записка

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В среднем подростковом возрасте учащиеся с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особой популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

Актуальность программы «Вкусные истории» в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

Цель рабочей программы: дать учащимся знания о рациональном питании, сформировать умения по приготовлению здоровой пищи, развить способность критически относиться к разному роду модным диетам, воспитать вкус здоровой пищи.

Для достижения цели были поставлены следующие

задачи: Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомиться с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кулинарии;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

- Программа ориентирована на воспитанников в 12-14 лет. Приобретенные занятия знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учить ориентироваться в многообразии продуктов.
- Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, про

являть индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

Теоретическая часть программы включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, сведения о культуре потребления пищи.

Практическая часть программы предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

Срок реализации программы – 1 год

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

Объяснительно-иллюстративный – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Дидактическое обеспечение

- интернет-ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы о кулинарии

Функции рабочей программы:

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, песочного и дрожжевого теста.

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
 - основные этапы истории развития кулинарии;
 - основы рационального питания;
 - правила поведения за столом;
 - способы нарезки овощей;
- названия круп; технологию приготовления первых и вторых блюд;

Должны уметь:

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Воспитательная работа

Реализация программы «Вкусные истории» призвана способствовать решению целого

ряда воспитательных задач, изложенных выше. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности. Воспитательный процесс вообъединении реализуется в ходе обучения через систему следующих мероприятий: праздники, сопровождающиеся красочными народными обычаями, обрядами; выставки-дегустации приготовления блюд для родителей и друзей и др.

Для создания целостной системы воспитания и обучения основам кулинарии и национальной российской кухни большое место отводится приобщению родителей к участию в жизни детского коллектива. Вообъединении стали традиционными такие мероприятия, как праздники для мам и бабушек, чествование пожилых членов семьи, рождественские и пасхальные чаепития, вечер выпускников и др.

Педагогом используются следующие группы методов и формы воспитания:

- методы формирования сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов): лекции, беседы, рассказы.
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручения, создание воспитывающих ситуаций, практическая деятельность по программе.
- методы стимулирования деятельности и поведения: поощрение, порицание, конкурс.

Основным результатом воспитательной работы должна быть готовность обучающихся к самостоятельной жизни и труду, к осознанному выбору профессионального образования, сформированность у них навыков самообразования, самовоспитания, саморазвития.

По окончании обучения учащийся должен иметь ясное и конкретное представление о значимых личностных качествах современного человека, нравственных нормах, позитивно относиться к ним. Устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества:

- адекватная самооценка, уверенность в своих силах, самостоятельность, целеустремленность;
- бережное отношение к традициям своего народа;
- гуманность, доброжелательность, милосердие, толерантность;
- трудолюбие;

коллективизм, взаимопомощь

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.		Вводное занятие. История возникновения кулинарии. Правила техники безопасности.	2	1 1		Воспитывать, интерес к кулинарии.
2.		Традиции русской кухни и русского гостеприимства.	1	1		Воспитывать доброжелательное, уважительное отношение к людям, к бытовым предметам разных народов.
3.		Традиции национальной кухни и национального гостеприимства. Питание и здоровье. Особенности меню.	2 1 1	1 1 1		Основы здорового образа жизни.
4.		Что такое меню? Овощи и фрукты.	3	1 2		Прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни.
5.		Сервировка праздничного стола. Украшение стола – салфетками.	2		2	Хорошее воспитание. Этикет для подростков.
6.		Практическое занятие «Нарезка продуктов». Правила техники безопасности.	2		2	Аккуратность при работе с продуктами питания.

7.		Салаты из сырых овощей.Правила нарезки овощей.Украшение блюд.Безопасная техника работы с ножом.	2 1 1		2 1 1	Воспитывать трудолюбие, потребность в творческом труде, аккуратность, эстетические чувства при оформлении готовых блюд.
8.		Салаты. Требования к приготовлению салатов. Салат «Винегрет».	2 2	1	1 2	Воспитывать трудолюбие, потребность в творческом труде, аккуратность, эстетические чувства при оформлении готовых блюд.
9.		Салаты из отваренных овощей. Использование кухонных приспособлений. Техника безопасности.	2 1	1	2	Показать значимость для салатов здоровья человека.
10.		Салаты. Требования к приготовлению салатов. Салат «Мимоза».	1 1 2	1	1 2	Дать представление о пищевой ценности овощей, значении их в питании человека.
11.		Хлеб – всему голова. Значение хлеба в питании человека.	4	1	3	Создать целостный образ представления учащимся профессии хлебопека, хлебороба.
12.		Его величество Бутерброд. Виды бутербродов. Бутерброды для детского праздника.	2		2	Воспитать бережное отношение к продуктам, трудолюбие, коллективистские отношения, технологическую дисциплину, этикет.

13.		Готовим веселые бутерброды с использованием перепелиных яиц.	2		2	Воспитывать культуру труда, ответственное отношение к труду,
		Требования к приготовлению бутербродов.	1	1		аккуратность, самостоятельность.
14.		«Гость в дом – счастье в нем». Праздничная кулинария. Приготовление пельменей и вареников. Правил заваривания чая.	3 4 1	1 1	2 4	Познакомить с правилами приема гостей, традициями чаепития. Воспитывать бережливость, аккуратность и эстетический вкус.
15.		Десерт к чаю. Пирожное. Требования к качеству продуктов.	3 1	1	2 1	Воспитывать трудолюбие, аккуратность, терпение во время приготовления десертов.
16.		Молоко и молочные продукты. Разнообразие блюд из молочных продуктов.	2	2		Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к продуктам питания, уважение к труду людей.
17.		Разнообразие изделий из блинного теста. Национальное блюдо «Чуду»	1 10	1 1	9	Воспитание трудолюбия, аккуратности, бережливости, культуры труда, ответственности, усидчивости, терпения.
18.		Приготовление теста. Выпечка сырников. Техника безопасности с нагревающими приборами.	2	1	1	Воспитывать культуру труда, чувство ответственности за выполненную работу.

19.		Выпечка блинчиков и блинов.Правила техники безопасности снагревающими приборами..	2		2	Воспитать эстетический вкус,внимательность,прививать навыки культуры трудаиаккуратности,атакже учебно-производительную самостоятельность.
20.		Выпечкаоладий. Правилатехникибезопасности.	2		2	В ходе занятия воспитывать:аккуратность,самостоятельность.
21.		Вторыеблюдаитребованиякним.Запеченныйкартофельсбеконом.	2	1	1	Формироватьуобучающихся самостоятельностьпривыполнении,закреплятьнавыксамоконтроля.
22.		Требованияккачествублюдизмуки.Печенье«Хворост».	3	1	2	Воспитать аккуратность, опрятность вработе,воспитыватькультурутруда.
23.		Технологияприготовленияпесочноготестаиизделиязнего.	4	2	2	Воспитать аккуратность, опрятность вработе,воспитыватькультурутруда.
24.		Способычисткиинарезкикартофеля.Техникабезопасностисножом.	2		2	Воспитыватьчувствобережливости,экономического расходования продуктоввпроцессеобработки.
25.		Приготовлениеблюдисырогокартофеля.«Картофельныедраники».	2		2	Воспитыватьчувствобережливости,экономического расходования продуктоввпроцессеобработки.

26.		Приготовление блюд из отварного картофеля.	2		2	Воспитывать чувство бережливости, экономичного расходования продуктов в процессе обработки.
-----	--	--	---	--	---	---

27.		Макаронные изделия, их виды и способы приготовления. Блюда из риса.	1 2	1	2	Воспитание практического и рационального представления об ассортименте и качестве макаронных изделий, о способах приготовления.
28.		Секреты вкусной выпечки. Приготовление пирогов.	6 4	2	4 4	Воспитание чувства ответственности за свою работу, уважительного отношения друг к другу
29.		Приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек Секреты вкусной выпечки.	4 2	1 1	3 1	Воспитывать эстетический вкус, внимательность. Развитие интереса к своей культуре, воспитание культуры труда и питания.
30.		Приготовление тортов: «Медовик», «Сникерс», «Птичье молоко», «Бисквитный»	10	3	6	Воспитывать бережное отношение к продуктам питания, экономичность в работе.
31.		Приготовление коржей. Приготовление рулетов.	4 2		4 2	Развивать знания учащихся о здоровом, правильном питании
32.		Приготовление первых блюд. Разнообразие первых блюд.	1	1		Подготовка детей к самостоятельной жизни, развитие коммуникативных навыков.
33.		Виды фруктовых салатов. Способы подготовки фруктов для салатов.	2	1	1	Воспитывать аккуратности

		Приготовление национальных сладостей «Муравейник» (Чак-чак), «Пахлава»	6	2	4	опрятность при работе.
34.		Торт банановый со сметанно-кремом	5	1	4	Создать целостный образ представления учащихся профессии кондитера
35		Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	2		2	Развивать знания учащихся о здоровом, правильном питании
36		Конкурс творческих работ по кулинарии. «Мой любимый рецепт».	2		2	
		Итого	136	41	95	