

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 54
с углубленным изучением отдельных предметов"
города Чебоксары

Рассмотрено на

заседании МО

Протокол №__от__

Руководитель МО

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №54»

_____ Н.А. Григорьева

«__» _____2022г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ДЕВИЧЬЯ МАСТЕРСКАЯ»**

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 6 – 8 классов.

Составила педагог дополнительного
образования Федорова С.М.

Чебоксары 2022

Пояснительная записка

Программа «Девичья мастерская» имеет **социальную направленность**. Программа является **адаптированной** к условиям обучающихся 13 – 15 летнего возраста (6 - 8 класс). Данная программа имеет гендерную особенность - она рассчитана на девочек.

Занятия по программе «Девичья мастерская» способствует организации содержательного досуга обучающихся в процессе освоения знаний.

В результате реализации программы у обучающихся развивается познавательная активность, любознательность, формируются такие черты характера, как аккуратность, терпение.

Работа в данном направлении представляет большие возможности для **профессиональной ориентации** обучающихся, где они получают не только первые навыки мастерства, знакомство с профессиями – повар, кондитер, технолог, но и первое представление о современных технологиях продуктов питания. Современному обществу нужны люди таких профессий в сфере общественного питания, как кондитеры, повара, технологи мясной, молочной промышленности и хлебобулочных изделий.

Основная цель изучения данной программы- овладение обучающимися способами обработки пищевых продуктов, составление меню с учетом требований сбалансированного питания.

Основные задачи программы

- ознакомление обучающихся с основами рационального питания, с приемами обработки и хранения продуктов, способствующими сохранению питательных веществ и вкусовых качеств приготовленных блюд,
- ознакомление обучающихся с электроприборами, инструментами и приспособлениями для механической и тепловой обработки продуктов,
- изучение обучающимися свойств продуктов и способов их обработки в домашних условиях, влияния способов обработки на пищевую ценность продуктов, выбора продуктов для удовлетворения потребностей подросткового организма в белках, жирах, углеводах, витаминах;
- обучение обучающихся умению определять доброкачественность пищевых продуктов по внешним признакам; составлять меню; выполнять механическую и тепловую обработку пищевых продуктов; соблюдать правила хранения пищевых продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд; заготавливать на зиму овощи и фрукты; оказывать первую помощь при пищевых отравлениях и ожогах, санитарно-гигиенические требования и условия безопасности труда при обработке пищевых продуктов.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Образовательные:

- ✓ способствовать у обучающихся развитию познавательной деятельности
- ✓ обучить обучающихся выполнять основные технологические операции по кулинарии
- ✓ обучить обучающихся использованию рецептов обработки пищи из книг, журналов и сети интернет
- ✓ обучить обучающихся применять полученные знания на практике

2. Воспитательные:

- ✓ прививать обучающимся интерес к культуре своей страны, республики
- ✓ воспитывать у обучающихся трудолюбие, аккуратность, терпение, умение довести начатое дело до конца
- ✓ формировать у обучающихся чувство сотрудничества и взаимопомощи

3. Развивающие:

- ✓ развивать у обучающихся творческие способности
- ✓ развивать у обучающихся фантазию, эстетический и художественный вкус
- ✓ развивать у обучающихся мелкую моторику, сенсомоторику – согласованность в работе глаз и рук.

Принципы обучения, используемые во время проведения занятий:

- **Принцип наглядности:** широкое использование наглядного материала – таблиц, схем, фотографий, работ детей и педагога, методических разработок, современных мультимедийных средств.
- **Принцип системности и последовательности** – обучение ведется от простого к сложному, с постепенным усложнением поставленных задач.
- **Принцип доступности** – материал дается в доступной для обучающихся форме, возможен вариант игры, коллективной работы.
- **Принцип научности** – все обучение ведется с опорой на учебную литературу, опыт педагогов, различные методы и технологии.
- **Дифференцированный и индивидуальный подход** – педагог внимательно следит за успехами каждого обучающегося, подбирая более удобную систему подачи материала и практических занятий, опираясь на индивидуальные особенности каждого обучающегося.

В процессе реализации Программы используются **разнообразные формы занятий:**

- занятия – объяснения
- занятия – практическая деятельность
- конкурсы

При проведении занятий учитывается:

- уровень знаний, умений и навыков обучающихся
- самостоятельность и индивидуальные особенности обучающихся

Форма и режим проведения занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность занятий – 2 часа. Количество обучающихся – 10-12 человек. Срок реализации - 1 год.

Занятия проводятся в учебном помещении, оборудованном в соответствии с установленными нормами и требованиями к кабинету. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий.

В процессе обучения учитывается последовательность, логичность изложения материала. Обучение ведется по принципу: от простого - к сложному.

Ожидаемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительная мотивация и познавательный интерес к кулинарии;
- уважительное отношение к людям труда, к разным профессиям;
- эмоционально - ценностное отношение к результатам труда.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания разнообразия кулинарной рецептуры;
- представлений о роли труда в жизни человека;
- адекватной оценки правильности выполнения задания.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- правильно организовать своё рабочее место (в соответствии с требованиями учителя);

- соблюдать технику безопасности при работе с режущими инструментами (ножи – консервные, для резки теста), электроприборами (электрической плитой, миксером, блендером, микроволновой печью);

- устанавливать технологическую последовательность изготовления каждого кулинарного блюда;

- понимать назначение технологической карты;

- правильно работать ручными и электрическими инструментами под контролем педагога с соблюдением техники безопасности;

- различать материалы и инструменты по их назначению;

- выполнять изученные технологические операции и приёмы по изготовлению изделий,

- эстетично и аккуратно выполнять технологические операции,

- экономно использовать материалы при изготовлении изделий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рационально организовывать рабочее место и поддерживать порядок на нём во время работы;
- выполнять различные виды кулинарных работ;
- изготавливать удобным для себя способом кулинарное блюдо: по образцу, на заданную тему и импровизируя.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий,
- понимать важность планирования работы;
- с помощью учителя анализировать и планировать предстоящую практическую работу, опираясь на шаблон, образец, рисунок;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом или инструкцией педагога;
- осуществлять контроль своих действий, используя способ сличения своей работы с образцом;
- осмысленно выбирать материал, приём или технику работы;
- анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям;
- решать практическую творческую задачу, используя известные средства;
- осуществлять контроль качества результатов собственной практической деятельности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- продумывать план действий при работе в паре, в группе при создании проектов;
- объяснять, какие приёмы, техники были использованы в работе, как строилась работа;
- различать и соотносить замысел и результат работы;
- включаться в самостоятельную практическую деятельность, создавать в воображении художественный замысел, соответствующий поставленной задаче и предлагать способы его практического воплощения;
- вносить изменения и дополнения в изделие в соответствии с поставленной задачей или с новыми условиями использования вещи;
- продумывать и планировать этапы работы, оценивать свою работу.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения изделий, используя интернет, журналы, книги;
- различать виды материалов, их свойства, инструменты по их назначению, способы соединения деталей;
- характеризовать материалы по их свойствам;
- конструировать изделия из ниток;
- анализировать, работать с простыми схемами и инструкциями.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- сравнивать, группировать, классифицировать плоскостные и объёмные изделия, инструменты, измерительные приборы, профессии.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к результату труда;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре или группе;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения;
- задавать вопросы уточняющего характера, в том числе по цели выполняемых действий, по приёмам изготовления изделий.

Межпредметные связи

1. Биология (значение растений в жизни человека; сельскохозяйственные растения; происхождение культурных растений; место злаковых; плоды; размножение и роль бактерий).

2. География (животный мир океанов и морей, использование богатств Мирового океана, пути их охраны).

Материально - техническое обеспечение реализации программы

1. Материально – техническая база (электроприборы – плита, миксер, блендер, мясорубка, электронные весы, столовая и кухонная посуда)
2. Дидактическое обеспечение (наглядные пособия, фотоматериалы, печатные работы учащихся)
3. Методическое обеспечение (методическая литература; презентации, таблицы; плакаты)

В результате изучения курса «Смак» обучающийся должен

знать:

- влияние способов обработки на пищевую ценность продуктов;
- санитарно-гигиенические требования к помещению кухни и столовой, к обработке пищевых продуктов; виды оборудования современной кухни; виды экологического загрязнения пищевых продуктов, влияние на здоровье человека;

уметь:

- выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, витаминах;
- определять доброкачественность пищевых продуктов по внешним признакам; составлять меню,
- выполнять механическую и тепловую обработку пищевых продуктов;
- соблюдать правила хранения пищевых продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд; заготавливать на зиму овощи и фрукты;
- оказывать первую помощь при пищевых отравлениях и ожогах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для приготовления и повышения качества, сокращения временных и энергетических затрат при обработке пищевых продуктов в домашних условиях; соблюдения правил этикета за столом; приготовления блюд по готовым рецептам, включая блюда национальной кухни; выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий; сервировки стола и оформления приготовленных блюд.

Содержание программы.

Вводное занятие.

Техника безопасной работы с острыми и режущими инструментами (ножи – консервные, для резки теста), электроприборами (плита, миксер, блендер, мясорубка). Общие правила поведения на занятиях.

Правила санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Правила хранения пищевых продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд;

Рацион питания подростка. Жиры, белки, углеводы. Составление меню.

Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи. Профессии, связанные с производством и обработкой пищевых продуктов.

Раздел 1. Приготовление холодных блюд

Бутерброды, сендвичи, канапе. Нарезка хлебобулочных изделий для бутербродов, канапе. Сроки годности бутербродов. Профилактика пищевых отравлений. Виды приспособлений для нарезки продуктов. Подача блюда.

Салаты из овощей и фруктов. Сложные салаты – мясной, «Цезарь», с морепродуктами. Профилактика пищевых отравлений. Виды приспособлений для нарезки продуктов. Пищевая ценность продуктов для салатов. Нарезка овощей и фруктов Заправки для овощных, мясных, фруктовых салатов. Сроки годности салатов. Подача блюда.

Раздел 2. Приготовление горячих блюд

Первые блюда.

Овощной суп. Нарезка овощей для заправки супа. Жарка, варка, тушение, припускание, бланшировка. Технология изготовления. Подача блюда.

Суп с фрикадельками. Приготовление фарша. Формирование фрикаделек. Технология приготовления супа. Подача блюда.

Куриный суп. Пищевая ценность куриного мяса. Технология приготовления куриного супа. Подача блюда.

Рыбный суп. Виды рыбы – морская, речная. Рыбные консервы. Технология приготовления супа. Подача блюда.

Вторые блюда.

Картофельное пюре. Пищевая ценность продукта. Чистка картофеля. Технология изготовления. Подача блюда.

Макароны с сыром. Пищевая ценность блюда. Правила варки макарон. Подача блюда.

Раздел 3. Приготовление мучных изделий

Блины. Технология изготовления жареного блюда. Начинки для блинов. Блинный торт. Технология изготовления. Подача блюда.

Оладьи. Технология изготовления. Подача блюда.

Пончики. Жарка во фритюре. Технология изготовления. Подача блюда.

Пицца. Технология изготовления печеного блюда. Технология изготовления. Подача блюда.

Торт. Виды тортов. Технология изготовления. Изготовление крема для торта. Подача блюда.

Пирожки из слоеного теста. Начинка для пирогов. Технология изготовления. Подача блюда.

Раздел 4. Полуфабрикаты

Пельмени. Технология изготовления пельменей. Технология изготовления вареного блюда. Подача блюда.

Нагетсы. Технология изготовления жареного блюда. Подача блюда.

Вареники. Пищевая ценность творога. Технология изготовления вареного блюда. Подача блюда.

Раздел 5. Приготовление десертов, напитков.

Желе. Использование желатина. Технологическая карта блюда. Подача блюда.

Молочно - фруктовые коктейли. Ценность молочного белка, витаминов и микроэлементов. Использование блендера. Технологическая карта блюда. Подача блюда.

Компот. Пищевая ценность фруктов и ягод для компота. Витамины, минеральные соли. Способы сохранения витаминов. Способы замораживания и размораживания продуктов. Технология изготовления компота. Подача блюда.

Кисель. Изготовление крахмала. Технология изготовления киселя. Подача блюда.

Морс. Пищевая ценность ягод для морса. Витамины, минеральные соли. Способы сохранения витаминов. Способы замораживания и размораживания продуктов. Технология изготовления морса. Подача блюда.

Оформление блюд. Сервировка стола. Скатерти, салфетки, посуда, приборы и декоративные украшения праздничного стола. Умение пользоваться столовыми приборами. Правила и культура поведения за столом. Подача блюда.

Итоговое занятие. Конкурс «Юный кулинар – 2018»

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Рацион питания подростка.	2
3	Раздел 1. Приготовление холодных блюд.	10
4	Раздел 2. Приготовление горячих блюд. Первые блюда.	12
5	Раздел 3. Приготовление мучных изделий	22
6	Раздел 4. Приготовление полуфабрикатов	12
7	Раздел 5. Приготовление десертов, напитков.	6
8	Оформление блюд. Сервировка стола.	4
9	Итоговое занятие. Конкурс «Юный кулинар - 2023»	2
	ИТОГО	72

Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Прове дено
		всего	теория	практи ка	Факти- чески
1	Вводное занятие. Техника безопасной работы. Оборудование кухни.	2	1	-	
2	Рацион питания подростка. Жиры, белки, углеводы. Составление меню.	2	1	1	
3	<u>Раздел 1. Приготовление холодных блюд.</u> Бутерброды, сендвичи, канапе	2	1	1	
4-7	Салаты из овощей. Салаты из фруктов. Сложные салаты.	8	2	6	
8-11	<u>Раздел 2. Приготовление горячих блюд.</u> <u>Первые блюда.</u> Овощной суп. Суп с фрикадельками. Куриный суп. Рыбный суп.	8	2	6	
12-13	<u>Вторые блюда.</u> Картофельное пюре. Макароны с сыром.	4	1	3	
14-15	<u>Раздел 3. Приготовление мучных изделий</u> Блины, оладьи, пончики	6	2	4	
16-17	Оладьи из овощей	4	1	3	
18-19	Пицца	4	1	3	

20-21	Торты бисквитные	4	1	3	
22-23	Пирожки из слоеного теста с различными начинками	4	1	3	
24-25	<u>Раздел 4. Приготовление полуфабрикатов</u> Пельмени	4	1	3	
26-27	Наггетсы	4	1	3	
28-29	Вареники	4	1	3	
30	<u>Раздел 5. Приготовление десертов, напитков.</u> Желе	2	1	1	
31	Молочно - фруктовые коктейли	2	1	1	
32	Компоты, кисели, морсы	2	1	1	
33-34	Оформление блюд. Сервировка стола.	4	1	3	
35	Итоговое занятие. Конкурс «Юный кулинар - 2023»	2	-	2	
ИТОГО		72	20	52	

Список литературы для педагога.

1. Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. Нижний Новгород: «Фидес», 2020
2. Ермакова В.И. Основы кулинарии. М.: Просвещение, 2019
3. Зацепин В., Цимбалюк В. Мы и наша семья. М.: Молодая гвардия, 2019
4. Журналы «Сто рецептов», «Салаты», «Выпечка», «Украшения блюд» за 2018-2022 год
5. Ляховская Л.П. О кулинарии. М.: Экономика, 2018
6. Михайлов В.С. Семейная кулинария. М.: Советский спорт, 2019
7. Орлова Л. Семья, дом, квартира. М.: Знание, 2018

8. Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. Красноярское книжное Издательство, 2019
9. Сеница Н.В., Симоненко В.Д. Учебники для 5, 6, 7 классов «Вентана-Граф», 2021
10. Снегирева А. Энциклопедия для девочек, М.: «Издательство АСТ», 2020

Список литературы для учащихся.

1. Журналы «Сто рецептов», «Салаты», «Выпечка», «Украшения блюд» за 2019-2021 год
2. Сеница Н.В., Симоненко В.Д. Учебники для 5, 6, 7 классов «Вентана-Граф», 2020
3. Снегирева А. Энциклопедия для девочек, М.: «Издательство АСТ», 2019