‌МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

п. ШАЛЬСКИЙ ПУДОЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА,

РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ"‌​

**МКОУ ООШ п. Шальский**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим объединением учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Билык В.А.  Протокол № 1  от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Маничева А.В.  Протокол №1  от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Смирнова Е.А.  Приказ № 123  от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Вкусные истории»**

для обучающихся 5 класса

​**п. Шальский‌** **2024‌**​

Содержание курса внеурочной деятельности

«Кулинария»

5 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. (2ч) Защита учебных проектов**

Подведение итогов. Защита проектов.

**Занятие 34. (1ч)Парад блюд - кулинария здоровья**

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Кулинария»

При изучении технологии в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

**5 класс**

В сфере духовно- нравственного воспитания:

* Осознанно и уважительно относится к другому человеку, его позиции, мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере; способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* Умеет общаться и сотрудничать со сверстниками, старшими, младшими, в группе, в коллективе при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива.

В сфере ценности научного познания:

* Обладает целостным мировоззрением, соответствующем современному уровню развития науки и общественной практики; проявлению познавательной активности в области предметной технологической деятельности;

В сфере трудового воспитания:

* Трудолюбив и ответственен за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
* Ориентируется в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности, умеет планировать образовательную и профессиональную карьеру, осознает необходимость общественно-полезного труда, как условие безопасной и эффективной социализации;

В сфере экологического воспитания:

* Знает основы экологической культуры, соответствующие современному уровню экологического мышления; бережно относится к природным и хозяйственным ресурсам;

В сфере эстетического воспитания:

* Участвует в творческой деятельности эстетического характера;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.

В сфере физического воспитания , формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

* - Знает ценности здорового и безопасного образа жизни; правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью;

**Метапредметные результаты**:

**5 класс**

- Самостоятельно определяет цели своего обучения, ставит и формулирует для себя новых задач в учёбе и познавательной деятельности;

- Планирует процесс познавательно-трудовой деятельности по алгоритму;

-Определяет адекватно имеющимся организационным и материально-техническим условиями способы решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;

-Комбинирует известные алгоритмы технического и технологического творчества в ситуациях, не предполагающих стандартного применения одного из них; поиск новых решений возникшей технической или организованной проблемы;

-Выявляет потребности, проектирует и создает объекты, имеющие потребительскую стоимость; самостоятельно организовывать и выполнять различные творческие работы по созданию изделий и продуктов;

-Виртуально и натурально моделирует технические объекты, продукты и технологические процессы; проявлять инновационный подход к решению учебных и практических задач в процессе моделирования изделия или технологического процесса;

-Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирует и регулирует свою деятельность; подбирает аргументы, формулирует выводы по обоснованию технико-технологического и организационного решения; отражает в устной или письменной форме результаты своей деятельности;

**Предметные результаты**

**5 класс**

Учащиеся научатся готовить как простые блюда, так и сложные, познакомятся с традициями  национальной и обрядовой кухни, научатся обрабатывать продукты, пользоваться оборудованием (электрической плитой, электрической мясорубкой, блендером и пр.), узнают правила и нормы хранения продуктов, научатся сервировать стол к различным торжественным и ежедневным трапезам, изучат этикет.

Тематическое планирование

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятия \**  **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| Тема 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 2 | История возникновения кулинарии | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 3 | Основы здорового образа жизни | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 4 | Приготовление блюд из вареных овощей. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 5 | Основы рационального питания. | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 6 | Технология приготовления блюд из круп. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 7 | Способы обработки пищевых продуктов. | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 8, 9 | Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушенных и паровых блюд. | 2 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 10 | Соль сахар. Заготовка впрок.  Технология приготовления квашенной капусты. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 11 | Витамины. Блюда из овощей и фруктов. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 12 | Минеральные вещества и здоровье человека | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 13 | Животные продукты питания | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 14 | Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 15 | Молоко и молочные продукты. | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 16 | Блюда из яиц. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 17 | Технология приготовления блюд из растительных продуктов | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 18, 19 | Профессиональна проба «Повар –кондитер» | 2 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 20 | Учебный проект «Работа кофе» | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 21 | Наука о питании | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 22 | Схема рационального рациона | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 23 | Национальная кухня мира | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 24 | Кавказская кухня (хачапури). ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 25 | Украинская кухня (ватрушки).ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 26 | Итальянская кухня (пицца).ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 27, 28 | Фитотерапия | 2 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 29 | Напитки из дикорастущих растений. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 30 | « Фреш» из зелени и кефира. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 31 | Блюда из дикорастущих растений. ТБ | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 32 | Расчет стоимости блюд для праздничного стола | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 33 | Защита учебных проектов | 1 | Практическая работа  [Российская электронная школа (resh.edu.ru)](https://resh.edu.ru/?ysclid=lmtefirnk525502780) |
| Тема 34 | Парад блюд –«Кулинария здоровья» | 1 | Фотовыставка |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

* Технология 5 класс. Электронная форма учебника. Глозман Е.С, Кожина О.А, Хотунцев Ю.Л.
* ​‌‌Технология 6-9 класс В.М Казакевич 2020

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

* ‌‌Технология 6-9 класс В.М Казакевич 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

* ​​‌https://resh.edu.ru/‌​