**Пояснительная записка**

Руководствуясь концепцией модернизации Российского образования в условиях перехода на ФГОС ООО, составлена программа по внеурочной деятельности для учащихся в 5 классе “Секреты кухни”. Количество часов программы 68 (из расчета 2 час а в неделю). Программа не создаёт учебных перегрузок для школьников и построена таким образом, что изучение последующих тем обеспечивается предыдущими знаниями и основывается на проектных и игровых методах обучения. Теоретический материал программы переплетается со следующими предметами: химией, биологией, экономикой, историей, информатикой и ОБЖ. Курс включает материал, не содержащийся в базовой программе по технологии, содержит знания, вызывающие познавательный интерес учащихся к традициям здорового питания, к технологии обработки продуктов и грамотному приготовлению разнообразных блюд.

 Кулинария – искусство приготовления пищи. Еда – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

 Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

 «В здоровом теле – здоровый дух!» - настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависит от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только объём пищи, но и её качество. Излишняя полнота и другие функциональные нарушения организма часто являются следствием неправильного питания. Владение кулинарией требует большого объёма знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям.

 Очень важно также то, что полученные знания и умения при изучении программы будут полезны в любом случае, так как в будущем каждая ученица будет хозяйкой своего дома. . Мы стремимся возродить традиции семейных праздников и здорового питания.

При изучении курса ученик получает более углубленные теоретические знания на занятиях, работает с дополнительной литературой самостоятельно, выполняет практические работы на уроках и дома в соответствии с инструкционными картами, готовит рефераты, доклады, сообщения,оценивает свои знания по результатам тестов и викторины, выполняет творческий проект и защищает его.

**Цели программы:**

* Расширить знания о значении питания для здоровья человека,а так же научить учащихся квалифицированно готовить вкусную и здоровую еду для всей семьи..
* Создавать условия для формирования и развития творческих способностей учащихся в кулинарии.

. **Задачи** образовательной области данной программы:

1. Углубить основные знания о питании и приготовлении пищи, особенностях кулинарной обработки различных пищевых продуктов.
2. Сформировать умения и навыки в приготовлении различных блюд с учётом их калорийности.
3. Привить навыки соблюдения санитарно – гигиенических правил и правил по технике безопасности.
4. Развивать кулинарную грамотность и культуру питания, эстетически красиво оформлять блюда.

**Планируемые результаты.**

Личностные результаты.

• развитие трудолюбия и ответственности

• бережное и экономное отношение к пищевым продуктам

• проявление познавательных интересов и активности

 • готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства;

Метапредметные результаты.

• поиск новых решений возникшей технической или организационной проблемы;

• самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ;

• выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;

• использование дополнительной информации при проектировании и создании объектов труда;

•  согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками;

• объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;

• оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

• соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;

• соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

Предметные результаты.

**В познавательной сфере:**

• рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда;

• оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения;

**В познавательной сфере:**

• рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда;

• оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения;

• распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах.

**В трудовой сфере:**

• планирование технологического процесса и процесса труда;

• подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии;

• подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии и материально-энергетических ресурсов;

• проектирование последовательности операций и составление операционной карты работ;

• выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, стандартов и ограничений;

• соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

• соблюдение трудовой и технологической дисциплины;

• подбор и применение инструментов, приборов и оборудования в технологических процессах с учетом областей их применения;

• контроль промежуточных и конечных результатов труда по установленным критериям и показателям с использованием контрольных и измерительных инструментов;

• выявление допущенных ошибок в процессе труда и обоснование способов их исправления;

• документирование результатов труда и проектной деятельности;

**В мотивационной сфере:**

• оценивание своей способности и готовности к труду в конкретной предметной деятельности;

• выраженная готовность к труду в сфере материального производства или сфере услуг;

• согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

• осознание ответственности за качество результатов труда;

• наличие экологической культуры при обосновании объекта труда и выполнении работ;

• стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств и труда.

**В эстетической сфере:**

• эстетическое и рациональное оснащение рабочего места с учетом требований эргономики и научной организации труда;

• рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды.

**В коммуникативной сфере:**

• формирование рабочей группы для выполнения проекта с учетом общности интересов и возможностей будущих членов трудового коллектива;

• публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

**В физиолого-психологичиской сфере:**

• достижение необходимой точности движений при выполнении различных технологических операций;

 • соблюдение требуемой величины усилия, прикладываемого к инструменту, с учетом технологических требований.

**Средства обучения:**

наглядные пособия;

использование инновационных технологий

раздаточный материал;

мультимедийный проектор;

инструкционные карты;

творческие проекты.

**Основные разделы программы. Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| **Познавательная деятельность: практикум «Секреты кухни». 68** |
| 1. | Введение. | 2 |
| 2. | Кухня молодой современной хозяйки. | 2 |
| 3. | Основы рационального питания. | 2 |
| 4. | Эстетика сервировки стола и культура потребления пищи. | 2 |
| 5. | Бутерброды и тосты -и вкусно и просто. | 10 |
| 6. | Салаты -это витамины круглый год. | 10 |
| 7. | Готовим из яиц. | 6 |
| 8. | Что сегодня на второе. | 14 |
| 9. | В доме пахнет пирогами. | 12 |
| 10 | Сладкие напитки. | 6 |
| 11. |  Творческий проект «День рождения». | 2 |
|  | **Итого** | **68** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Вид занятия** |
| **1**. | **Введение.**Цели и задачи курса. Обсуждение плана творческих проектов: выбор темы, требования к содержанию и оформлению. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Беседа,Обсуждениеконсультация |
| **2.** | **Кухня современной молодой хозяйки.**Оборудование и оснащение современной кухни, или, *Как и в чем правильно и вкусно готовить.* | 2 | РассказБеседа |
| **3.** | **Основы рационального питания:*** История кулинарии; профессия повара, пекаря и кулинара;
* пищевые источники витаминов и минеральных веществ;тайна “щепотки соли”, или *О приправах и пряностях при здоровом питании;*
* жиры в современном правильном питании, или *Еще раз о холестерине;*
* организация питания в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий; *Что такое пища;*

внешний вид, вкус и запах, упаковка пищевых продуктов; как отличить качественный продукт от некачественного. | 2   | РассказБеседаОбсуждениеСообщение нового материалаРабота с журналами |
| **4.** | **Эстетика сервировки стола и культура потребления пищи:*** украшение блюд; гармоничное сочетание цветов, форм и объемов;
* декоративное украшение стола салфетками и цветами, подбор посуды;
* сервировка праздничного стола; особенности сервировки стола к Новому году, Дню рождения, Пасхе и др.;
* правила приема гостей (с застольем, а-ля фуршет и др.).
 | 2  |  Беседа с применением ИКТПрактическая работаРолевая игра |
| **5**. | **Бутерброды и тосты -и вкусно и просто.** **5.1 Виды бутербродов ,открытые бутерброды.Ттехнология приготовления бутербродов с зеленым горошком:*** виды бутербродов по способу приготовления;
* подготовка и нарезка продуктов;
* технология приготовления бутербродов с зеленым горошком;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**5.2 Технология приготовления бутербродов «Рыбка»:** * необходимые продукты;
* подготовка и нарезка продуктов;
* технология приготовления бутербродов «Рыбка»;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**5.3 Технология приготовления бутербродов «веер»:*** необходимые продукты;
* подготовка и нарезка продуктов;
* технология приготовления бутербродов «веер»;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**5.4 Технология приготовления бутербродов с сыром и яблоками:*** необходимые продукты;
* подготовка и нарезка продуктов;
* технология приготовления бутербродов с сыром и яблоками;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**5.5 Закрытые бутерброды (горячие). Технология приготовления бутербродов с сыром и маслом:*** необходимые продукты;
* подготовка и нарезка продуктов;
* технология приготовления горячих бутербродов;
* технология приготовления горячих бутербродов с сыром и маслом;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.
 | **10**222222 |  БеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работа БеседаСообщение нового материалаПрактическая работа БеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работа  |
| **6.** | **Салаты- это витамины круглый год.****6.1 Овощи. Приготовление блюд из сырых овощей. Технология приготовления салатов:*** группы овощей;
* правила составления салатов;
* первичная обработка овощей;
* технология приготовления овощного салата :
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**6.2 Технология приготовления салата «зайчик»:*** первичная обработка овощей;
* способы нарезки продуктов;
* технология приготовления салата «зайчик»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.
 | **10**2 2 | БеседаСообщение нового материалаПрактическая работа Беседа Сообщение нового материалаПрактическая работа |
| **7.****8.****9.****10.****11.** | **6.3 Технология приготовления салата «море»:*** первичная обработка овощей;
* способы нарезки продуктов;
* технология приготовления салата «море»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования,
* правила Т.Б.

**6.4 Технология приготовления салата «лакомка»:*** первичная обработка овощей;
* способы нарезки продуктов;
* технология приготовления салата «лакомка»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования,
* правила Т.Б.

. **6.5 Технология приготовления салата «чиполлино»:*** первичная обработка овощей;
* способы нарезки продуктов;
* технология приготовления салата «чиполлино»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования,
* правила Т.Б.

 **Готовим из яиц.****7.1 Технология приготовления яиц под зеленым горошком:*** питательная ценность куриных яиц;
* строение яйца;
* определение доброкачественности яиц;
* варка яиц;
* технология приготовления яиц под зеленым горошком;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**7.2 Технология приготовления яиц фаршированных сыром:*** технология приготовления яиц фаршированных сыром ;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**7.3 Технология приготовления яиц по французски:*** технология приготовления яиц по французски ;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

  **Что сегодня на второе?****8.1 Приготовление рисовой каши с яблоками:*** виды круп;
* первичная обработка крупы;
* способы приготовления каши;
* технология приготовления рисовой каши с яблоками
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**8.2 Технология приготовления плова из курицы:*** первичная обработка риса;
* способ нарезки овощей;
* способ нарезки курицы;
* технология приготовления плова из курицы;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**8.3. Технология приготовления шишечек из сосисок:*** виды колбасных изделий;
* способы длительного хранения колбасных изделий;
* технологии приготовления шишечек из сосисок;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**8.4. Технология приготовления кальмаров в сметане:*** виды морепродуктов;
* способы хранения;
* первичная обработка кальмаров;
* тепловая обработка кальмаров;
* технология приготовления кальмаров в сметане;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**8.5. Технология приготовления картофеля, жареного в омлете:*** первичная обработка картофеля;
* способы нарезки картофеля;
* технология приготовления;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**8.5 технология приготовления картофеля запеченного с яйцами:*** первичная обработка картофеля;
* способы нарезки картофеля;
* технология приготовления;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

 **В доме пахнет пирогами.** **9.1. Технология приготовления пирога «Гость на пороге»:*** виды теста;
* продукты необходимые для приготовления теста;
* технология приготовления бисквитного теста;
* технология приготовления пирога «Гость на пороге»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**9.2 Технология приготовления пирога «Минутка»:*** продукты необходимые для приготовления теста;
* технология приготовления пирога «Минутка»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**9.3. Технология приготовления кекса «Негритенок»:*** продукты необходимые для приготовления теста;
* технология приготовления пирога «Негритенок»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**9.4. Технология приготовления кекса «Снежинка»:*** продукты необходимые для приготовления теста;
* технология приготовления пирога «Снежинка»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**9.5. Технология приготовления печенья «стружки»:*** технология приготовления песочного теста;
* технология приготовления печенья «стружки»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**9.6. Технология приготовления слоеного печенья «колечки»:*** технология приготовления песочного теста;
* технология приготовления слоеного печенья «колечки»»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические

требования, правила Т.Б.**Сладкие напитки.****10.1 Технология приготовления коктейля «здоровье»:** * значение фруктов в питании человека;
* разновидность сладких напитков;
* технология приготовления коктейля «здоровье»;
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**10.2 Технология приготовления молочного коктейля «кофейный»:*** значение молока в питании человека;
* продукты, необходимые для приготовления коктейля;
* технология приготовления
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**10.3 Технология приготовления фруктового гоголь-моголя:*** значение фруктов в питании человека;
* продукты, необходимые для приготовления коктейля;
* технология приготовления
* оформление готового блюда;
* санитарно-гигиенические требования, правила Т.Б.

**Творческий проект «День рождения».** | 2**2** 2**10**222**12**222222222222**6**222**2** | БеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работа. БеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаБеседаСообщение нового материалаПрактическая работаВыполнение и защита пректа. |

**Литература**

1. В.Полякова. Экспресс курс повара. Ростов н/Д; Феникс, 2001.
2. Т.М.Простакова. Технология приготовления пищи. Ростов – на — Дону: “Феникс”, 2000.
3. В.М.Лощинский. Этикет и сервировка стола. Москва: “Махаон”, 2001.
4. И.И.Рощин. Витамины – целители. Москва: “Вече”, 2001.
5. В.И.Рыженко. Справочник кулинара. Москва: “Махаон”, 2000.
6. Д.В.Таболкин. 500 лучших бабушкиных рецептов. Москва: “АСТ”, 2003.
7. В.В.Серегин. Качество продуктов – ваше здоровье. Минск: БелЭн, 2001.
8. В.В.Похлебкин. Тайны хорошей кухни. Москва: ЦЕНТРПОЛИГРАФ, 2006.
9. К.А.Ляхова. Сервировка стола. Москва: РИПОЛ классик, 2005. и др.

Мультимедийные ресурсы

1. “Кулинарная энциклопедия Кирилла и Мефодия, 2006”.

2. “Кулинария. Дело вкуса” — кулинарная мультимедийная энциклопедия: РУССОБИТ-М, 2000.