

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Билярская средняя общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Обсуждено»

Руководитель ШМО

 Абрарова А.Р.

Протокол № 1 от

«16» 08 2021 г

«Согласовано»

Зам. руководителя по УВР

 Измайлова Э.А.

МБОУ «Билярская СОШ»

«17» 08 2021 г

«Утверждено»

Руководитель МБОУ «Билярская СОШ»

 Чугуров А.А.

Приказ № 146

_____ 2021 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровая национальная кухня»
5-9 классы

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 13 от

«18» август 2021 г.

2021 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

Основной образовательной программой общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ «Билярская СОШ» 2018-2022г;

Учебным планом МБОУ «Билярская СОШ» на 2019-2020 учебный год;

Локальным актом МБОУ «Билярская СОШ» «ПОЛОЖЕНИЕ об организации внеурочной деятельности обучающихся в классах, работающих в условиях введения в ФГОС муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Билярская средняя общеобразовательная школа» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан»

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

В школьной программе отводится определенное количество времени для приобщения учащихся к кулинарии. Учащиеся с интересом занимаются кулинарией. Приобретенные навыки очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе будущей профессии. Однако, учебного времени отведенного на данную тему, не достаточно. И для того, чтобы помочь учащимся овладеть навыками самообслуживания, способов приготовления здоровой пищи, расширить их знания о национальных традициях нашей страны и стран мира, познакомить с традиционной русской кухней и кухней других народов, была составлена данная программа. Программа рассчитана на 34 часа учебного времени, предполагает сочетание теоретических и практических знаний .

Цели и задачи курса.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания народов мира как одной из составляющих здорового образа жизни.

Основные задачи кружка:

- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
- развить практико-деятельностные умения в области кулинарии
- развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
- ознакомить с особенностями приготовления блюд у разных народов мира , лечебными свойствами некоторых продуктов;
- воспитать уважение к своему здоровью и труду;
- развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе;

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь представление:

- о культурных ценностях национальных кухонь;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- лечебных свойствах некоторых продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности;

Должны знать:

- о культуре труда;

- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием
- виды и кулинарные свойства продуктов;
- основы технологии приготовления пищи;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- о лечебных свойствах продуктов;
- общие сведения о полезном и вредном воздействии микроорганизмов на пищевые продукты;

Должны уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;
- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- планировать работу;
- выполнять сервировку стола;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- рационально использовать знания о здоровой пище;
- планировать проектную деятельность;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

Программа занятий рассчитана на учащихся 5-6 классов. Группы формируются по возрастному принципу: в группу входят учащиеся двух параллелей. Рекомендуется группа не более 10 человек.

В целях воспитания самостоятельности, активности кружковцев рекомендуется проводить дни открытых дверей кружка. Учащиеся показывают гостям оформление готовых блюд, рассказывают о правилах сервировки и поведения за столом, дают советы в приготовлении различных блюд, проводят викторину. Цель данного мероприятия заключается также в том, чтобы познакомить широкий круг ребят с работой кружка, привить им интерес к культуре быта.

II. Основные направления и содержание деятельности.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки, сменной обуви. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Знания в области экологии необходимы каждому человеку как умение читать, писать и считать. Экология – наука о взаимоотношении живых организмов и условий среды. Поэтому в области кулинарии экологические знания необходимы. Накапливающаяся пыль в помещении, испарения жидкостей для мытья посуды и сантехники загрязняют воздух в помещении. Чтобы

снизить загрязнение воздуха в помещениях необходимо плотно закрывать крышки емкостей с хим. жидкостями и выбрасывать пропитанную химикатами ветошь в герметичные контейнеры. Огромное значение имеет вентиляция. Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку.

Наиболее характерна комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация, рефлексия. Заключительный инструктаж, мытье посуды, уборка помещения.

На занятиях применяется широкий арсенал методов:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа);
- наглядные (демонстрация приемов выполнения операций, вариантов оформления готовых блюд);
- проблемные (постановка проблем и поиск ее решения);
- исследовательские (самостоятельный анализ задачи и ее решение);
- метод практического сотворчества;
- метод коллективных и групповых работ;
- метод творческого показа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся по формированию основ культуры питания являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания кухонь народов мира, сознательно выбирая наиболее полезные;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

Календарно тематическое планирование
34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Вводное занятие	1		
2-3.	Русская национальная кухня. Особенности русской кухни.	2		
4.	Роль овощей в русской кухне.	1		
5-6.	Блюда из картофеля.	2		
7-8.	Капуста. Блюда из капусты.	2		
9-10.	Особенности православной русской кухни.	2		
11-12.	Постные супы (щи, рассольник).	2		
13-14.	Национальные блюда Белоруссии.	2		
15-16.	Блюда украинской кухни.	2		
17.	Татарская народная кухня. Особенности татарской кухни.	1		

18-19.	Блюда татарской кухни. Выпечка.	2		
20-21.	Блюда татарской кухни. Суп лапша. Шурпа из баранины.	2		
22-23.	Кухня народов Кавказа. Особенности кавказской кухни.	2		
24-25.	Блюда грузинской кухни.	2		
26-27.	Итальянская кухня. Особенности итальянской кухни.	2		
28-29	Бутерброды в итальянской кулинарии.	2		
30	Французская кухня. Особенности французской кухни.	1		
31-32	Блюда французской кухни.	2		
33-34	Правила приема гостей. Традиции разных народов.	2		
	ИТОГО:	34		

V. Список литературы.

1. Вольпер И.Н. “Легенды и быль о продуктах”, М. “Экономика”, 1969.
2. Ковалев В.М., Могильный Н.П. “Традиции, обычаи и блюда русской кухни”, М. “Терра”, 1998.
3. Лазерсон И. “Французская кухня”, М. “Центрполиграф”, 2005.
4. Похлебкин В.В. “Все о пряностях”, М. “Центрполиграф”, 1997.
5. Похлебкин В.В. “Занимательная кулинария”, М. “Центрполиграф”, 1997.
6. «Традиции, обычаи и блюда татарской кухни», 1998.
7. Райченко Ж.Е. “Самые популярные блюда мира”, Мн. Литература, 1998
8. Сенгурова Е. “Пир на весь мир”, М. “Терра”, 1998.
9. Халин А.А., Сунин Н.С. “Русский дом”, Н.Новгород, “Нижний Новгород”, 1991.

