

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Зайковская средняя общеобразовательная школа №1 имени Дважды Героя Советского Союза Речкалова Г.А.» (МОУ «Зайковская СОШ №1»)

Утверждаю:

Директор МОУ «Зайковская СОШ №1»

_____ И.М. Казанцева

Приказ от «29». 08. 2025 г. № _107-од

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Экология дома, культура питания»

Основное общее образование

Направление внеурочной деятельности: общеинтеллектуальное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Экология дома, культура питания» направлена на формирование культуры здоровья и охраны жизнедеятельности. По функциональному назначению - учебно-познавательная, по форме реализации- кружковая, по времени реализации- одногодичная.

Новизна программы состоит в том, что дополнительно к кулинарным темам изучаются темы здорового образа жизни и культуры поведения в обществе, что является очень актуальным в группах коррекции и для детей сирот.

Актуальность программы состоит в том, что для детей из детских домов создаются условия для развития ребенка и повышается мотивация к познанию и творчеству, создаются условия для социального, культурного и профессионального самовыражения, творческой самореализации.

Педагогическая целенаправленность программы состоит в том, что

программа способствует:

- развитию представлений о способах сохранения и укрепления здоровья, его охраны;
- выработке представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения;
- выработке основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил.

Цель программы:

• создание условий для формирования у обучающихся через постижение основ кулинарного искусства устойчивой мотивации к здоровому питанию, основанному на следовании традициям национальной русской кухни.

• создание условий для ознакомления с теми специальными знаниями и навыками, которые необходимы в практической деятельности кулинара.

Программа имеет необходимое учебно – методическое обеспечение для успешной реализации поставленной цели и направлена на осуществление следующих **задач:**

• знакомить учащихся с традициями русской кухни и их местом в народной бытовой культуре;

• формировать навыки и умения приготовления основных блюд русской, славянской кухни и кухни некоторых народов мира развивая терпение, настойчивость, трудолюбие;

• знакомить учащихся с разнообразными технологиями кулинарии и освоить с ними технологии приготовления блюд кулинарных и кондитерских изделий, требующих простой кулинарной обработки, расширяя трудовой опыт детей, приучить к самообслуживанию;

• освоить технологию определения признаков доброкачественности продуктов;

• обучить приёмам художественного оформления блюд и сервировки стола;

• формировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;

• формировать умение рационально организовать труд на своем рабочем месте;

• выработать безопасные и санитарно – гигиенические приемы труда;

• знакомить с технологическим оборудованием, производственным инвентарем, инструментами, весоизмерительными приборами и правилами их эксплуатации;

• знакомить обучающихся с технологией осуществления проектно-исследовательской деятельности в сфере изучения кулинарных традиций.

• развивать интерес к творческому познанию и самовыражению;

• формировать и поддерживать интерес к народному творчеству и культуре в сфере быта;

• способствовать развитию художественного вкуса;

• формировать навыки работы в коллективе, воспитывая чувство товарищества и взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие **формы обучения**:

беседы, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, исследовательская деятельность.

Соответствие уровня развития учащихся программным требованиям выявляется при помощи метода наблюдения, метода сравнения независимых характеристик, изучения продуктов образовательной деятельности, в ходе проведения зачетных и открытых мероприятий. Диагностические данные заносятся в таблицы, позволяющие отслеживать результаты дополнительного образования учащихся и развития личностных качеств. Критерии оценки уровня освоения программных требований работы по пяти показателям: **знания и умения, мотивация познания, творческая активность, эмоциональная настроенность, достижения.**

Уровень освоения программы:

Углубленный – развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области технологии приготовления пищи, основ здорового образа жизни.

Условия реализации образовательной программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 16 до 18 лет.

Срок реализации программы - **1 год**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию детей.

Режим занятий:

1 год обучения – 1 раз в неделю (2 часа в неделю, 68 часов в год);

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 10-15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения.

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, творческие.

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2. репродуктивный – умение профессионально повторить изученный материал

3. креативный (творческий).

Длительность занятий определяется особенностью работы – приготовление пищи, двух часовые занятия не утомляют ребят, т.к. в течение этого времени меняются виды работы.

Содержание курса обучения

1. Введение.

Техника безопасности, санитарно-гигиенические требования, знакомство с кулинарным делом. Осознание своих интересов, способностей в данном направлении. Знание о значимости правильного питания в жизни.

Знание о блюдах, правильное хранение продуктов. Знание о необходимых кулинарных принадлежностях. Знание об экологической ситуации в поселке, а также об использовании искусственных добавок в продуктах.

2. Правила этикета

Нормы и правила этики.

Этические нормы этикета

Правила поведения в гостях.

Правила на каждый день

Диагностика уровня воспитанности учащихся. Составление собственных правил этикета.

Деловая игра «Прием гостей»

Деловая игра «Прием гостей»

Деловая игра «Прием гостей»

3. Правила поведения за столом, в гостях. Прием гостей.

История возникновения этикета за столом

Народные традиции этикета за столом у представителей различных религий.

Гостевой этикет.

Правила пользования столовыми приборами

Практическое занятие «Правила пользования палочками для еды»

Практическое занятие «Использование столовых приборов»

Практическое занятие «Как правильно есть мясные и рыбные блюда»

Практическое занятие «Как правильно есть сладкие блюда»

4. Сервировка стола

Общие правила сервировки

Столовые приборы

Практическое занятие «Сервировка обеденного стола»

Практическое занятие «Сервировка холодного стола»

Практическое занятие «Сервировка стола для кофе»

Практическое занятие «Сервировка чайного стола»

5. Сервировка праздничного стола

Сервировка тематического праздничного стола

Оригинальное оформление праздничного стола.

Практическое занятие «Подбор рецептов праздничных блюд»

Практическое занятие «Подбор рецептов праздничных блюд»

Практическое занятие «Оформление праздничных блюд»

Практическое занятие «Оформление праздничных блюд»

6. Питание подростка

Знание о важности режима питания

Сбалансированное питание

Практическое занятие «Составление меню одного дня включая завтрак, обед, полдник, ужин»

Практическое занятие «Составление меню одного дня включая завтрак, обед, полдник, ужин»

7. Режим дня для подростков

Особенности режима дня подростка

Влияние режима дня на состояние здоровья подростка

Практическое занятие «Составление режима дня»

Практическое занятие «Составление режима дня и режима питания»

8. Совместимость продуктов питания

Основы правильного питания

Правильное питание – залог нашего здоровья

Практическое занятие «Применение на практике умений, знаний, навыков подборки продуктов»

Практическое занятие «Составление меню и приготовление блюд из имеющихся продуктов»

9. Овощи в нашем питании

Знание о содержании в овощах полезных веществ (углеводы, витамины, минеральные соли).

Распределение овощей по группам содержания витаминов.

Деловая игра «Правильное хранение овощей»

Практическое занятие «Способы консервирования овощей»

10. Вегетарианская кухня.

Разнообразие вегетарианской кухни. Полезные качества вегетарианских блюд
Положительное и отрицательное влияние вегетарианской кухни на организма человека

Практическое занятие «Составление меню вегетарианского обеда»

Практическое занятие «Приготовление блюд вегетарианской кухни»

11. Салаты

Основные принципы приготовления салатов

Разнообразие и виды салатов.

Заправки для овощных, мясных, фруктовых салатов.

Сочетание продуктов для салатов.

Оригинальное оформление салатов

Посуда для подачи салатов.

Практическое занятие « Приготовление и оформление овощных салатов»

Практическое занятие «Приготовление и оформление фруктовых салатов»

Практическое занятие «Приготовление и оформление мясных салатов»

Практическое занятие «Приготовление и оформление рыбных салатов»

Практическое занятие «Приготовление и оформление салатов для детей»

Практическое занятие «Приготовление и оформление фирменных салатов»

12. Бутерброды

История возникновения бутерброда

Виды бутербродов

Многообразие продуктов, применяемых для приготовления бутербродов

Варианты оформления бутербродов

Правильный подбор продуктов для бутербродов

Воспитание эстетического вкуса, умение подбирать совместные продукты для бутербродов.

Конкурс на лучший составленный рецепт бутерброда.

Практическое занятие «Приготовление и оформление открытых бутербродов»

Практическое занятие «Приготовление и оформление закрытых бутербродов»

Практическое занятие «Приготовление и оформление закусочных бутербродов»

13. Первые блюда

Технология приготовления супов

Горячие и холодные супы.

Продукты для приготовления супов. Технология приготовления супов.

Сервировка стола к обеду. Пряности и специи для усиления вкусовых качеств.

Практическое занятие «Подбор рецептов супов»

Практическое занятие «Приготовление заправочных супов»

Практическое занятие «Приготовление супов-пюре»

Практическое занятие «Приготовление холодных супов»

14. Вторые блюда

Понятие, способы приготовления вторых блюд, их разнообразие.

Правила подачи вторых блюд.
Оформление вторых блюд.
Технология приготовления мясных вторых блюд.
Технология приготовления рыбных вторых блюд.
Технология приготовления овощных вторых блюд.
Технология приготовления национальных вторых блюд.
Технология приготовления фирменных вторых блюд.
Практическое занятие «Приготовление блюд из мяса»
Практическое занятие «Приготовление блюд из рыбы»
Практическое занятие «Приготовление блюд из птицы»
Практическое занятие «Приготовление блюд из котлетной массы»
Практическое занятие «Приготовление блюд японской кухни»
Практическое занятие «Приготовление блюд национальной кухни»

15. Третьи блюда и десерты

Горячи и холодные напитки. Ассортимент, правила подачи.
Технология приготовления горячих напитков
Технология приготовления холодных напитков
Горячи и холодные десерты. История возникновения десертов.
Оформление и подача десертов.
Сочетание продуктов при приготовлении десертов
Варианты оформления и техника декорирования горячих и холодных десертов.
Сервировка и подача горячих и холодных десертов.
Практическое занятие «Приготовление и подача различных видов чая»
Практическое занятие «Приготовление и подача различных видов кофе»
Практическое занятие «Приготовление и подача какао»
Практическое занятие «Приготовление и подача коктейлей»
Практическое занятие «Приготовление и подача шоколадно-фруктового фондю»
Практическое занятие «Приготовление и подача фруктовых десертов»
Практическое занятие «Приготовление и подача холодных ягодных десертов»
Практическое занятие «Приготовление и подача холодных шоколадных салатов»

16. Молочная кухня

Молоко и молочные продукты.
Разнообразие блюд, приготовленных из молока. Использование сметаны и творога в кулинарии
Все о сыре (приготовление, сорта сыра, популярность сыра в разных странах).
Практическое занятие «Приготовление молочных блюд (каша молочная, молочный суп)»
Практическое занятие «Приготовление блюд из сыра»

17. Изделия из творога

Технология изготовления творога
Ассортимент блюд из творога. Оформление и подача блюд из творога.
Практическое занятие «Приготовление жареных блюд из творога (сырники)»
Практическое занятие «Приготовление отварных блюд из творога (вареники ленивые)»

18. Изделия из теста

История возникновения изделий из теста. Национальные традиции приготовления различных видов изделий из теста.
Виды теста – дрожжевое и бездрожжевое ..
Технология приготовления песочного теста и изделий из него.
Технология приготовления бисквитного теста.
Технология приготовления бисквитных тортов и пирожных.
Технология приготовления заварного теста.

Технология приготовления заварных пирожных
 Технология приготовления слоёного теста и изделия из него.
 Технология приготовления воздушного теста. Кондитерские изделия из
 воздушного теста.

Технология приготовления дрожжевого теста и изделия из него.

Практическое занятие «Приготовление песочного печенья»

Практическое занятие «Приготовление бисквитного пирога»

Практическое занятие «Приготовление профитроль»

Практическое занятие «Приготовление заварных пирожных»

Практическое занятие «Приготовление слоеных рогаликов»

Практическое занятие «Приготовление меренгов»

Практическое занятие «Приготовление изделий из дрожжевого теста (пончики)»

Практическое занятие «Приготовление изделий из дрожжевого теста (пирожки)»

19. Заготовка впрок

Соление, маринование, квашение, сушка, замораживание. Подготовка сырья для консервирования (сбор, переборка и мойка, бланширование).

Пряности, приправы, различные травы (в том числе лекарственные травы). Сушка и замораживание трав на зиму. Более сложные рецепты консервирования. (С добавлением различных трав, консервы – ассорти).

Практическое занятие «Соление капусты»

Практическое занятие «Сушка яблок»

Тематический план обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Всего	ЦОР
		Теория	Практика		
1.	Введение.	1	-	1	
2.	Правила этикета	1	1	2	
3.	Правила поведения за столом, в гостях. Прием гостей.	1	1	2	https://journal.sovcombank.ru/zhizn/pravila-gostevogo-etiketa-kak-bit-horoshim-gostem
4.	Сервировка стола	1	1	2	
5.	Сервировка праздничного стола	-	1	1	https://ru.pinterest.com/ideas/праздничная-сервировка-стола/916564698412/
6.	Питание подростка	1	-	1	https://mip.institute/journal/sostavlenie-pishchevogo-raciona-podrostka-sovety-po-pravilnomu-pitaniyu-
7.	Режим дня для подростков	1	-	1	https://gcz-enakievo.gosuslugi.ru/novosti/rezhim-dnya-podrostka.html
8.	Совместимость продуктов питания	1	-	1	

9.	Овощи в нашем питании	1	1	2	https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/v-chem-polza-ovoshchey/
10.	Вегетарианская кухня.	1	-	1	https://ru.ruwiki.ru/wiki/Вегетарианская_кухня
11.	Салаты	1	5	6	https://m.povar.ru/menu/prostyie_salaty_na_prazdnichniy_stol/
12.	Бутерброды	1	5	6	https://ru.pinterest.com/ideas/бутерброды-праздничные-рецепты/914251301370/
13.	Первые блюда	1	5	6	
14.	Вторые блюда	1	5	6	
15.	Третьи блюда и десерты	1	5	6	https://bezs.ru/statji/249-treti-bljuda-deserty-proizvodimye-birjulevskim-jeksperimentalnym-zavodom.html
16.	Молочная кухня	1	5	6	https://спроси.дом.рф/instructions/molochnaya-kukhnya/
17.	Изделия из творога	1	5	6	https://www.gastronom.ru/text/20-vkusnejshih-blyud-iz-tvoroga-1025535
18.	Изделия из теста	1	5	6	
19.	Заготовка впрок	1	5	6	
	Итого	18	50	68	