

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2 р.п.Тумботино

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждаю
Директор МАОУ СШ №2 р.п.Тумботино
И.В.Новосадов

Приказ № _____ от 01.09.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Смак»**

Возраст детей с 10 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Французова О.Ю., педагог
дополнительного образования

р.п.Тумботино
2023г.

Введение

Кухня – это в своем роде искусство, которое приобретает не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям. И нередко приходится слышать, вследствие этого, и о неудовольствиях в семейной жизни, отсутствием взаимопонимания.

Также домашняя кухня – далеко не маловажный фактор, определяющий здоровье человека. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения.

Молодые люди редко осознают, что сытный завтрак может дать заряд хорошего настроения на весь предстоящий день, "пропущенный" же завтрак уже в полдень может стать причиной конфликта на работе, а позже завершится домашней ссорой.

Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

Паспорт программы

Наименование программы	«Кулинария»
Основания для разработки программы	Оказание дополнительной помощи учащимся в производственном обучении и профессиональной подготовке. Формирование общей культуры личности.
Цели и задачи программы	<u>ЦЕЛИ:</u> - Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики; - Формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи. <u>ЗАДАЧИ:</u> формировать начальные общетрудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры; способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки; приобщать к истокам культуры, к национальным и семейным традициям; способствовать творческому развитию детей; вырабатывать навыки здорового образа жизни. <u>ОСВОЕНИЕ:</u> технологических знаний, основ культуры представление о технологической культуре. <u>ОВЛАДЕНИЕ:</u> специальными умениями, необходимыми для поиска технологической информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопасными приемами труда. <u>РАЗВИТИЕ:</u> познавательных интересов пространственного воображения интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей. <u>ВОСПИТАНИЕ:</u> трудолюбие, бережливости, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости. Ответственности за результаты своей деятельности, уважительные отношения к людям различных профессий и результатам их труда.
Основные направления	- Личностное развитие, социальная адаптация учащихся. - Трудовое воспитание.

деятельности по реализации программы	- Художественное – эстетическое воспитание.
Ожидаемые результаты	<p>РЕЗУЛЬТАТЫ: обучения предоставлены в требованиях к уровню подготовки и содержит три компонента:</p> <p>Знать- Понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний</p> <p>Уметь – владение конкретными навыками практической деятельности, а так же компонент, включающий знания и умения ориентированный на решение разнообразных задач.</p> <p>Результаты обучения сформированы в требования в обобщенном виде.</p> <p>ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: по программе в наиболее обобщенном виде могут быть сформированы как овладение трудовыми и технологическими знаниями и умениями по преобразованию материалов, необходимых для создания продуктов труда в соответствии с их предполагаемыми функциональными и эстетическими свойствами умения оценивать свои интересы и склонность к изучаемым видам трудовой деятельности, составлять жизненные планы, навыки самостоятельного планирования и ведения домашнего хозяйства. Формирование культуры труда, уважительное отношение к труду и результатам труда. Использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни.</p>
Сроки реализации программы	1 год

Пояснительная записка

Образовательная программа внеурочной деятельности «Смак» направлена на оказание дополнительной помощи учащихся в производственном обучении и профессиональной подготовке. Она играет важную роль в воспитании учащихся, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость. Занятия во внеурочной деятельности позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления.

Основными целями и задачами программы является получение дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и применения в быту. Особенностью данной программы является то, что у учащихся появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны.

Программа имеет свою специфику. В результате занятий, во внеурочной деятельности учащиеся должны получить не только знания и умения, отвечающих стандарту общего образования, но и закрепить свои практические навыки в условиях дома.

План внеурочной деятельности составлен с учетом условий технической базы кабинета технологии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа ориентирована на учащихся 10-17 лет. Практика показала, что учащиеся данного возраста успешно и с интересом занимаются во внеурочной деятельности по кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Набор детей свободный, состав группы – переменный. Набор и комплектование группы проводится один раз в год, в сентябре месяце.

Срок реализации программы внеурочной деятельности

Занятия проводятся по 1 часу в неделю, всего 32 часа в год. Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Основными формами образовательного процесса являются: практико - ориентированные учебные занятия, творческие мастерские, экскурсии на предприятия общественного питания.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельные задания с учетом возможности);
 - фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
 - групповая (разделение на мини группы для выполнение практической работы);
- Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

ЦЕЛЬ:

- Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики
- Формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи.

ЗАДАЧИ:

1. формировать начальные общетрудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры;
2. способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки;
3. приобщать к истокам культуры, к национальным и семейным традициям;
4. способствовать творческому развитию детей;
5. вырабатывать навыки здорового образа жизни.

ОСВОЕНИЕ: технологических знаний, основ культуры представление о технологической культуре.

ОВЛАДЕНИЕ: специальными умениями, необходимыми для поиска технологической информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопасными приёмами труда.

РАЗВИТИЕ: познавательных интересов пространственного воображения интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.

ВОСПИТАНИЕ: трудолюбие, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости. Ответственности за результаты своей деятельности, уважительное отношение к людям различных профессий и результатам их труда.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по кулинарии	1	1	
2	Гигиена приготовления пищи. Правила поведения за столом.	1	1	
3	Холодные блюда и закуски	4		4
4	Изделия из круп	4		4
5	Блюда их овощей	4		4
6	Мясные блюда	3		3
7	Новогодний праздник	1		1
8	Рыбные блюда	2		2
9	Изделия из яиц и творога	2		2
10	Изделия из теста	4		4
11	Масленица	1		1
12	Сладкие блюда и напитки	3		3
13	Праздничная выпечка Пасха	1		1
14	Сладкие блюда	3		3
Итого		32	2	34

Содержание программы внеурочной деятельности

- Вводное занятие.** Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания ребенка. Меню.
- Гигиена приготовления пищи.** Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.
- Техника безопасности на занятиях по кулинарии.** Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Практическая работа. Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.
- Холодные блюда и закуски.** Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц. Практические работы: Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.
- Новогодний праздник.** Программа праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд.
- Изделия из круп.** Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш. Изделия из круп. Практические работы: Приготовление крупяных биточков и каши рассыпчатой
- Мясные блюда.** Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Практические работы: Приготовление котлетной массы и изделий из нее

8. **Рыбные блюда.** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Практические работы: Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.
9. **Изделия из яиц и творога.** Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.
10. **Масленица.** История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинчиков.
11. **Сладкие блюда и напитки.** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. Практические работы: Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.
12. **Изделия из теста.** Виды теста (пресное, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. Практические работы: Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников, торта.
13. **Праздничная выпечка пасха.**
14. **Выпечка на пасху.** Выпечка пасхальных фигурок. Окраска яиц. Приготовление кулича.
15. **Сладкие блюда.** Приготовление сладких блюд. Практические работы.

Методическое обеспечение программы

В основе организации работы в кружке лежат субъект-субъектные взаимоотношения руководителя и детей, где они равноправные партнеры, что обеспечивает комфортный психологический климат, способствующий созданию благоприятных условий для раскрытия и развития способностей каждого ребенка с ориентацией на общечеловеческие ценности.

Основным условием образовательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности. Внеурочная деятельность проводится в кабинете технологии (социально-бытового обслуживания), при оборудовании которого предусмотрено все необходимое для занятий, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение светлое, сухое, с проветриванием.

Для учебной кухни целесообразно современное оборудование, подвесные шкафы, разделочный стол. Для работы необходим инвентарь: разделочные доски размером в комплектах, кухонные ножи: маленькие и средние, ложки из нержавеющей стали и деревянные, разливные ложки, дуршлаг, скалка, чайник, подносы, подставки под горячую посуду, миски трех-четырёх размеров, кастрюли трех размеров емкостью, сковороды. Электрооборудование: электроплита, столовая и чайная посуда, в том числе столовый и чайные сервизы – с учетом количества учащихся. Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: передника и косынки для девочек, передника, а также сменной обуви. Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением детьми правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу. Работа кружка связана с использованием нагревательными приборами, с варкой, жареньем и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на технику безопасности.

Для обеспечения образовательного процесса используются: планы, конспекты. Для эффективности усвоения теоретического материала проводятся краткие записи в рабочие тетради, а также используется наглядный материал: схемы, плакаты, рисунки, и натуральные образцы продуктов.

Основные	формы	проведения	занятий:
-			лекции
-			беседы
- теоретическая работа.			
-	практическая		работа

Дети учатся самостоятельно готовить блюда с учетом различных меню, правильно сервировать стол, содержать в чистоте кухонные принадлежности и т.д. С детьми проводятся экскурсии на предприятия пищевой промышленности. Это расширяет кругозор и развивает эстетический вкус, способствует ориентации в выборе профессии.

Ожидаемый результат предполагает:

УУД направлены на достижение планируемых результатов.

Различают три группы планируемых результатов:

- 1. Предметные универсальные учебные действия** – лежат в основе изучения самого предмета (опыт получения, преобразования и применения предметных знаний).
- 2. Метапредметные универсальные действия** – центральной составляющей является формирование умения у учащихся работать с информацией (извлекать её, анализировать, воспринимать). Отражают межпредметные понятия.
- 3. Личностные универсальные учебные действия** – эмоциональность и нравственность в изучении предмета, развитии толерантности, здорового образа жизни. Универсальные учебные действия - это навыки, которые надо закладывать в начальной школе на всех уроках. Универсальные учебные действия можно сгруппировать в четыре основных блока:

Личностные			результаты
Умения самостоятельно делать свой выбор в мире мыслей, чувств и ценностей и отвечать за этот выбор			

Регулятивные	универсальные	учебные	действия
Умения организовать свою деятельность			

Познавательные			УУД
Умения результативно мыслить и работать с информацией в современном мире			

Коммуникативные			УУД
Умения общаться, взаимодействовать с людьми			

Личностные (нравственно-оценочные умения) - оценка своих и чужих поступков
Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет ребенку выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник», «пешеход» и др.).

Регулятивные универсальные учебные действия (организация умения) - организация своих дел, решения проблем.

Отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия (интеллектуальные умения)- обработка информации

Система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации

Коммуникативные универсальные действия (коммуникативные умения) - общение с людьми.

Обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать

партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Личностные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

- нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные действия обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности.

К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные универсальные действия включают:

общеучебные, логические, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

- структурирование знаний;

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-

делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование -преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта пространственно- графическая или знаково-символическая);

- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, и несущественных);

- синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;

- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;

- подведение под понятие, выведение следствий;

- установление причинно-следственных связей;

- построение логической цепи рассуждений;

- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

К.Д.Ушинский писал: «Каждый урок должен быть для наставника задачей, которую он должен выполнять, обдумывая это заранее: на каждом уроке он должен чего-нибудь достигнуть, сделать шаг дальше и заставить весь класс сделать этот шаг». Поэтому основная педагогическая задача: организация условий, инициирующих детское действие – чему учить? ради чего учить? как учить?

Учебная деятельность – самостоятельная деятельность ученика по усвоению знаний, умений и навыков, в которой он изменяется и эти изменения осознаёт.

Учебная задача (чему? зачем?) – цель, которую перед собой ставит ученик.

Учебное действие (как?) – система существенных признаков понятия или алгоритм.

Самоконтроль (правильно?) – определение правильности выполненного действия.

Самооценка (хорошо? можно лучше?) - определение степени соответствия эталону или качества выполненного действия.

Формирование УУД во многом зависит не только от учебно-методического комплекта, но и от педагогически правильного взаимодействия учителя и ученика, эффективности их коммуникативной деятельности.

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Предметные:

- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду
- пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам
- накрывать стол с учетом различного меню
- резать ножом бутерброды и продукты для них
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой
- отваривать макаронные изделия
- варить кашу на воде и молоке
- отваривать картофель и готовить пюре
- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов)
- готовить третьи блюда
- готовить изделия из теста
- организовать праздничный стол соответственный данному празднику
- готовить национальные блюда

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка
3. Готовим по-домашнему, Москва, «АСТ-ПРЕСС СКД», 2004
4. Сайт по кулинарии - <https://www.gastronom.ru/>
5. Сайт по кулинарии - <http://povar.ru/>

