МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.Б.СТУПНИКОВА»
660049, г Красноярск, ул. Конституции СССР, 19,
тел. 227-24-14, факс. 266-03-32, e-mail: sh_27@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 27
З.В. Бердникова
«___» _____ 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«РУССКАЯ КУХНЯ»

Направление: духовно-нравственное.
Класс: 5-7
Количество часов в неделю: 1 час.
Количество часов за учебный год: 34 часа

Составитель: Петрова Е.Ш.

г. Красноярск, 2020 г.

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Русская кухня» составлена для учащихся 6 -7 классов в соответствии с требованиями ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года No1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года No1577 на основе: авторской программы по технологии : Технология : программа : 5-8 классы / А. Т. Тищенко, н. В. Синица.- М.: Вентана Граф, 2014.

Программа состоит из разделов: «Основы санитарии и гигиены», «Культура поведения в семье. Правила семейного этикета», «Особенности русской национальной кухни», «Приготовление блюд». Предлагаемый вариант программы призван реально способствовать всестороннему развитию личности школьницы, прививать первоначальные жизненно необходимые знания и умения вести домашнее хозяйство, нацелен на подготовку будущей хозяйки, матери, хранительницы домашнего очага, а также на углубление кругозора, ознакомление с профессиями общественного питания и кондитерского производства.

Данный курс помогает закрепить первоначальные основы ведения домашнего хозяйства, понять возможности применения полученных знаний в жизни.

Курс составлен как продолжение работы с учащимися по предмету «Технология» в основной школе и позволит учащимся определить свои возможности и успешности в семье, быту, жизни.

В программе учитываются возможности школы для обеспечения всех разделов необходимым оборудованием.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на УМК:

- Технология: 5, 6. 7 класс: Учебники для учащихся общеобразовательных учреждений (вариант для девочек) / Под ред. Симоненко. -2-е изд., перераб. – М.:Вентана-Граф, 2010.
- Технология. 5, 6, 7 класс (девочки): поурочные планы по учебнику под ред. В, Д. Симоненко / авт.-сост. О. В. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
- Давыдова М. А. Поурочные разработки по технологии (вариант для девочек): 5. 6, 7 класс – М.:ВАКО, 2010 (В помощь школьному учителю).
- Кулинария. Кирилинская Л. В., МП «Аурика», г.Чимкент., 2013 г
- Домашняя выпечка, Жигалова И. В. ,Издательство «Мехнат», Ташкент, 1994 г.
- 1000 полезных советов по ведению домашнего хозяйства / Пер. с нем. – М. 2004г.
- Кулинария.- М. 1993 г.
- Книга о вкусной и здоровой пище, под редакцией А. Микояна. – М.: Пище промиздат, 1962 г.
- Русская кухня. – М. Изд-во Эксмо, 2004 г.
- Русская кухня / Сост. И.В. Довбенко. — М.: Эксмо, 2007.
- Синельников С., Соломоник Т. и др. Кухня Италии. – М.: Центрполиграф, 2004.
- Шелагурова И.В. «Кухни народов мира», - М.: Эксмо, 2005

Раздел II. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности.
  бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;
- готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- проявление технико-технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

Метапредметными результатами являются:

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- комбинирование известных алгоритмов технического и технологического творчества в ситуациях, не предполагающих стандартного применения одного из них;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач или технологического процесса;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию изделий;
- 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;
- диагностика результатов познавательно-трудовой деятельности по принятым критериям и показателям;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых технологических процессах;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

Предметными результатами являются:

- знание способов механической обработки продуктов питания, историю приготовления пищи;

- правила использования инструментов, приспособлений и электрооборудования для приготовления пищи;
- способы тепловой обработки продуктов питания;
- технологический процесс изготовления блюд и способы повышения его питательной ценности;
- правила безопасности труда;
- способы выявления потребностей общества в товарах и услугах;
- основные правила этикета;
- знакомство с профессиями, связанными с приготовлением пищи.

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные правила семейного этикета,
- особенности русской кухни,
- технологию приготовления русских национальных блюд,
- правила поведения за столом,
- профессии общественного питания.

Учащиеся должны уметь:

- рационально использовать рабочее место,
- соблюдать правила санитарии, гигиены, безопасной работы в быту,
- работать необходимыми инструментами и приспособлениями,
- выполнять основные правила семейного этикета,
- отбирать и использовать необходимую информацию для проекта, изделия или блюда,
- определять технологическую последовательность изготовления блюд,
- уметь работать индивидуально и в группе, оказывая посильную помощь товарищам,
- применять полученные знания для выполнения практических работ,
- готовить различные блюда русской кухни,
- украшать готовые блюда,
- оформлять и сервировать стол для завтрака, обеда и ужина,
- готовить различные напитки,
- украшать праздничный стол.

Раздел III. Содержание учебного предмета

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.
Формы занятий и методы работы
Особенностью данной программы является разнообразие форм проведения
-беседы
-практические работы
-творческие задания
-деловые игры
-тестирование
-практикумы
- экспресс-тесты и опросы
Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через практические работы.
Промежуточная аттестация проводится в форме защиты мини – проекта.

5 класс. Тема 1. Знакомство с кулинарией. (1 час).
Вводное занятие. Цели и задачи курса. Соблюдение техники безопасности.
Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. История возникновения кулинарии.
Традиционные кухни России.

Тема 2. Основы здорового питания. (2часа)
Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из овощей

Тема 3. Основы рационального питания (4часа)
Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление каш.

Тема 4. Витамины в жизни человека. (4 часа)
Витамины и их классификация. Содержание витамин в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов пище. Приготовление витаминных напитков и салатов.

Тема 5 . Животные продукты питания (8 часов)
Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности человека. Возникновение и профилактика заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. Приготовление блюд из мяса и рыбы.

Тема 6 . Кухня разных народов мира. (15 часов)
Блюда русской кухни. Ботвинник (окрошка). Рыбные котлеты с картофельным пюре в подливе. Традиции в сервировке и подаче готовых блюд
Болгарская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд Приготовление банницы – слоеного пирога с творогом и яблок по–болгарски.
Блюда французской кухни. Традиции в сервировке. Омлет – суфле и картофель с луком.

6 класс Тема 1. Основы здорового и рационального питания. (10 часов)
Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление различных каш. Приготовление салатов из овощей.

Тема 2. Холодные блюда и закуски. (6 часов)
Ознакомление обучающихся с видами холодных блюд, способами их приготовления. Оформление и подача на стол. Виды бутербродов. Сложные бутерброды. Бутерброды различных стран мира. Закуски и их подача на стол
Тема 3. Первые блюда. (4 часа)
Ознакомление обучающихся с приготовлением первых блюд. Классификация первых блюд.
Знакомство с технологией приготовления супов. Украшение и подача готовых блюд. Требования к качеству готовых блюд. Условия и сроки хранения. Приготовление супов
Тема 4. Заготовка продуктов впрок. (4 часа)
Сахар и соль. Потребность организма человека в них, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Условия хранения скоропортящихся продуктов. Приготовление пищи из сушеных, замороженных и консервированных продуктов.
Тема 5. Кухня разных народов мира. (10 часов)
Блюда русской кухни. Похлёбка. Рыбные котлеты с пшённой кашей в подливке. Традиции в сервировке и подаче готовых блюд
Венгерская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд гуляша в горшочке и творожных палатшинкенов.
Промежуточная аттестация.
7 класс. Тема 1. Основы здорового питания. (2 часа).
Значение питания для жизнедеятельности организма. Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.
Тема 2. Растительные продукты питания. (4 часа)
Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Приготовление блюд из овощей: картофельные оладьи, капустные котлеты и пюре из фасоли.
Тема 3. Овощные гарниры и изделия из круп. (4 часа)
Ознакомление обучающихся со способами хранения овощей и круп, определение добро качественности по внешнему виду. Правила первичной обработки и особенностям обработки овощей и круп. Технология приготовления блюд из овощей и круп. Требования к качеству готовых блюд и их оформлению. Сервировка стола. Приготовление каши и овощного рагу.
Тема 4. Изделия из теста. (7 часов)
Тесто и его виды. Способы приготовления различного вида теста. Рецептура и технология приготовления теста с разрыхлителями .Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Виды начинок и украшений для изделий из теста. Условия и сроки хранения выпечки. Требования к готовым изделиям.
Тема 5 . Животные продукты питания (7 часа)
Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности человека. Возникновение и профилактика заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. Приготовление блюд из мяса и рыбы.
Тема 6 . Кухня разных народов мира. (9 часов)
Блюда русской кухни. Кальи (рассольник). Драники с фаршем (колдуны). Традиции в сервировке и подаче готовых блюд
Немецкой кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд. Картофельный пирог, картофельные клецки.

Блюда казахской кухни. Традиции в сервировке. Бешпармак и бурсаки.
Промежуточная аттестация.

Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: урок усвоения новой учебной информации; урок формирования практических умений и навыков учащихся; урок совершенствования и знаний, умений и навыков; урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; урок проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся; помимо этого в программе предусмотрены такие виды учебных занятий как практические работы.

В случае перехода на особые режимные условия предусмотрена организация дистанционного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При организации дистанционного обучения могут быть использованы следующие ресурсы:

- учебники и пособия на бумажных носителях;
- учебники и пособия в электронном формате;
- электронные образовательные ресурсы (РЭШ, МЭШ, "Учи.ру" и пр.);
- федеральные и региональные образовательные телеканалы;
- платформы для организации онлайн-уроков (Zoom, Skype, Discord, Microsoft Teams и т.д.).

Дистанционное (электронное) обучение реализуется посредством:

- дистанционных уроков (видеоконференций);
- электронных уроков (ссылок, списков ссылок на тренажеры, ссылок на видеозаписи уроков, подкасты);
- уроков на образовательных телеканалах;
- самостоятельной работы ученика.

Раздел V. Календарно - поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Примечание
1	Тема 1. Знакомство с кулинарией. . Вводное занятие. Цели и задачи курса. Соблюдение техники безопасности. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. История возникновения кулинарии. Традиционные кухни России.	1 час
2-3	Тема 2. Основы здорового питания. Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из овощей	2 часа
4-7	Тема 3. 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. Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление каш.	4 часа

8-11	Тема 4. Витамины в жизни человека. Витамины и их классификация. Содержание витамин в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов пище. Приготовление витаминных напитков и салатов	4 часа
12-19	Тема 5 . Животные продукты питания Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности человека. Возникновение и профилактика заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. Приготовление блюд из мяса и рыбы.	8 часов
20-34	Кухня разных народов мира. Блюда русской кухни. Ботвинник (окрошка). Рыбные котлеты с картофельным пюре в подливе. Традиции в сервировке и подаче готовых блюд Болгарская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд Приготовление банницы – слоеного пирога с творогом и яблок по–болгарски. Блюда французской кухни. Традиции в сервировке. Омлет – суфле и картофель с луком.	15 часов
35-44	**6 класс** Тема 1. Основы здорового и рационального питания. Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление различных каш. Приготовление салатов из овощей.	10 часов
45-50	Тема 2. Холодные блюда и закуски. Ознакомление обучающихся с видами холодных блюд, способами их приготовления. Оформление и подача на стол. Виды бутербродов. Сложные бутерброды. Бутерброды различных стран мира. Закуски и их подача на стол	6 часов
51-54	Тема 3. Первые блюда. Ознакомление обучающихся с приготовлением первых блюд. Классификация первых блюд. Знакомство с технологией приготовления супов. Украшение и подача готовых блюд. Требования к качеству готовых блюд.	4 часа
55-58	Тема 4. Заготовка продуктов впрок. Сахар и соль. Потребность организма человека в них, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Условия хранения скоропортящихся продуктов. Приготовление пищи из сушеных, замороженных и консервированных продуктов.	4 часа

59-68	Тема 5. Кухня разных народов мира. Блюда русской кухни. Похлёбка. Рыбные котлеты с пшённой кашей в подливке. Традиции в сервировке и подаче готовых блюд Венгерская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд гуляша в горшочке и творожных палатшинкенов. Промежуточная аттестация.	10 часов
70-71	Тема 1. Основы здорового питания. Значение питания для жизнедеятельности организма. Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.	2 часа
72-75	Тема 2. Растительные продукты питания. Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Приготовление блюд из овощей: картофельные оладьи, капустные	4 часа
76-79	Тема 3. Овощные гарниры и изделия из круп. Ознакомление обучающихся со способами хранения овощей и круп, определение добро качественности по внешнему виду. Правила первичной обработки и особенностям обработки овощей и круп. Технология приготовления блюд из овощей и круп. Требования к качеству готовых блюд и их оформлению. Сервировка стола. Приготовление каши и овощного рагу.	4 часа
80-86	Тема 4. Изделия из теста. Тесто и его виды. Способы приготовления различного вида теста. Рецептура и технология приготовления теста с разрыхлителями .Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Виды начинок и украшений для изделий из теста. Условия и сроки хранения выпечки. Требования к готовым изделиям.	7 часов
87-93	Тема 5 . Животные продукты питания Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности человека. Возникновение и профилактика заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. Приготовление блюд из мяса и рыбы.	7 часов
94-102	Тема 6 . Кухня разных народов мира. Блюда русской кухни. Кальи (рассольник). Драники с фаршем (колдуны). Традиции в сервировке и подаче готовых блюд Немецкой кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд. Картофельный пирог, картофельные клецки.	9 часов