Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №575 Приморского района Санкт-Петербурга

197350, Российская Федерация, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга, муниципальный округ Коломяги, улица Лидии Зверевой, дом 3, корпус 2, строение 1

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 21.08.2023 №1

Утверждена

п

Документ подписан электронной подписью
Сведение о сертификате
Сертификат: 533DD8A7B26063BBCD6C81FDFD668D91004BEE60
Владелец: Касавцова Елена Александровна
Действителен: с 17.08.2022 по 15.08.2027

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» для 4 класса (2023-2024 учебный год)

Уровень обучения: начальное общее образование

Направление: социальное

Количество часов: 34

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» разработана на основе плана внеурочной деятельности ГБОУ школы № 575 Приморского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа «Юный кулинар» предназначена для учащихся 4 класса образовательного учреждения.

Направление программы: социальное

1.2. На реализацию данного курса отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 135 часов
- 4 класс – 34 часа (34 учебные недели);

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, и настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только ее количество, но и качество. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на кружке знания помогут детям не только накормить семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг к выбору специальности.

1.3. Цель программы: формирование знаний о культуре питания.

Задачи программы:
- формировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
- развивать практические умения в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике;
- развивать творческие способности учащихся в кулинарии;
- воспитать уважение к своему здоровью;
- развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе.

1.4. Балльная система оценивания знаний и умений учащихся отсутствует.
Система оценивания результатов внеурочной деятельности учащихся осуществляется согласно Положению о рейтинговой системе оценки результатов внеурочной деятельности.

1.5. На занятиях предусматриваются следующие **формы организации** учебной деятельности:
-индивидуальная (учащимся даются самостоятельные задания с учетом их возможностей);
-фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
-групповая (разделение на мини группы для выполнение определенной работы);

Методы обучения:
-коллективное, групповое и индивидуальное выполнение творческих заданий;
-активные методы формирования системы общения: дискуссия, обсуждение (круглый стол);
-проектная деятельность;
-приготовление кулинарных блюд.

1.6. Планируемые результаты

Личностные:
- проявление познавательных интересов и активности в области кулинарии;
- готовность и способность делать осознанный выбор питания, в том числе ориентироваться в ассортименте продуктов, сознательно выбирать наиболее полезные.
-выраженная потребность в здоровом питании;

Метапредметные:
- способность и готовность к освоению систематических знаний о кулинарии, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области кулинарии.

Предметные:
- формирование представлений о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- планирование технологического процесса труда;
- осознание ответственности за качество питания;

- дизайнерское проектирование блюд с точки зренияздорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

2. Тематическое планирование

Разделы, темы		Количество часов Рабочая программа	Электронные образовательные ресурсы
4 класс		**34**	
1.	Введение	2	
2.	Основы здорового образа жизни	4	https://uchitelya.com/biologiya/161504-prezentaciya-pischevye-produkty-i-pitatelnye-veschestva.html https://www.youtube.com/watch?v=c30pO5xn0gc https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/05/14/vodnyy-obmen-znachenie-vody-dlya-zdorovya-cheloveka
3.	Законы гостеприимства	1	https://yandex.ru/video/preview/12127592951307425506
4.	Вкусно готовим	19	https://yandex.ru/video/preview/16772385428923938481 https://yandex.ru/video/preview/11029927150399427408 https://yandex.ru/video/preview/7631379813811412054 https://yandex.ru/video/preview/346935887027103312 https://yandex.ru/video/preview/9959618888677508432
5.	Кухни разных народов	6	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayuschiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html https://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/kukhni-raznykh-stran-kulinarnoe-iskusstvo.html https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-tehnologiyam/125582-kuhni-narodov.html
6.	Подводим итоги	2	

Содержание программы курса

4 класс
(34 часа)

Тема 1. Введение (2 часа)

Цели и задачи кружка. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи. Игры на знакомство. Викторина.

Практическая работа: Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены. Экскурсия в школьную столовую.

Пища – основа жизни человека. Этапы возникновения кулинарии в России. Особенности кухни народов различных стран.Традиционные кухни народов России.

Практическая работа: работа со справочной литературой.

Тема 2. Основы здорового образа жизни (4 часа)

Пищевые вещества и их значение. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья» (заполнение анкеты).

Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Авитаминоз. Где и какие витамины«живут». Особая роль каждого из них в укреплении здоровья. Образно-ролевая игра «Волшебные витамины».

Значение воды в жизни человека. Обезвоживание. Суточная потребность организма в воде. Способы очистки воды. Соки и другие напитки. Фильтрование воды, приготовление соков.

Тема 3. Законы гостеприимств (1 час).

История образования слова «этикет», развитие этикета в России. Изучение правил этикета при встрече гостей и поведения за столом, правила сервировки стола. Тест «Что и как едят».

Тема 4. Вкусно готовим (19 часов)

Способы заваривания чая. Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Способы складывания салфеток. Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом.

Сервировка стола к чаю. Складывание тканевых и бумажных салфеток различными способами.

Разнообразие горячих напитков, способы приготовления. Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Приготовление горячих напитков.

Продукты, применяемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Виды бутербродов. Технология приготовления. Условия и сроки хранения бутербродов. Приготовления горячих бутербродов.

Элементы экономного ведения хозяйства и рачительного использования чёрствого хлеба. Технология приготовления блюд: гренки жареные к чаю, яичница с гренками. Приготовление сухарей панировочных, гренок к бульону и т. д.

Первичная обработка овощей. Последовательность первичной обработки (сортировка, мойка, очистка и нарезка). Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

Пищевая (питательная) ценность овощей. Содержание витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки. Содержание влаги в продуктах, её влияние на качество и сохранность продуктов. Общие правила механической кулинарной обработки овощей. Приготовление салата из сырых овощей.

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, припускание, бланширование, жарение, пассерование, тушение, запекание). Преимущества и недостатки тепловой обработки овощей. Технология приготовления салатов из варёных овощей. Требования к качеству и оформлению. Приготовление салата из варёных овощей.

Основные понятия: катехины (дубильные вещества), пектины.Сведения из истории фруктов. Значение фруктов в рационе питания. Технология приготовления блюд из фруктов. Ассортимент блюд из фруктов. Игра «Самые простые и полезные блюда».

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Приготовление блюд из яйца (яйцо в мешочек, омлет).

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Приготовление простокваши, решение кроссворда.

Основные понятия: дробленые зерна, бобовые. Значение крупяных блюд и гарниров в питании человека. Первичная обработка круп. Ассортимент бобовых. Каши: рассыпчатые, вязкие и жидкие. Процессы, происходящие при варке каш. Требования к качеству готовых блюд.

Разработка технологической карты и приготовление блюд из круп.

Основные понятия: жирность творога, липотропные свойства. Значение творожных блюд в питании человека. Ассортимент выпускаемого творога. Первичная обработка. Технология приготовления блюд из творога. Требования к качеству блюд из творога.Творог в кондитерском деле. Приготовление сырников.

Основные понятия: макароны из твердых сортов пшеницы. Ассортимент и первичная обработка макаронных изделий. Способы варки макаронных изделий: сливной и несливной. Требования к качеству готовых блюд, их подача. Приготовления блюд из макарон с сыром.

Основные понятия: экстрактивные вещества, белки: коллаген и эластин, гемоглобин - красящее вещество мяса. Виды мяса, его значение в питании человека. Особенности приготовления мясных блюд. Конкурс «Знаток мясных блюд».

Основные понятия: филе, куски-кругляши, звенья рыбы. Питательная ценность рыбы и морепродуктов. Рыба речная и морская. Признаки доброкачественности. Первичная и тепловая обработка рыбы. Рыбные блюда. Решение кроссворда.

Виды домашней птицы и их кулинарное употребление. Способы определения качества птицы. Способы разрезания на части. Виды тепловой обработки. Технология приготовления блюд из птицы. Разработка плаката.

Что взять с собой в лес. Лесная пища: грибы, ягоды, травы. Ядовитые растения. Правила безопасности. Блюда из лесных даров. Игры «В лес по ягоды- грибы», «Полная корзина».

Виды консервирования, их особенности. Консерванты. Первичная обработка плодов. Подготовка тары. Технология консервирования. Хранение заготовленных продуктов. Презентация семейных рецептов консервирования.

Экскурсия в магазин. Игра «Моя покупательская корзина».

Тема 5: Кухни разных народов (6 часов)

Исторические сведения о национальной кухне разных народов. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов и связь с обрядовой национальной кухней. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд. Презентация «Кухни народов мира».

Особенности истории развития кулинарии некоторых зарубежных стран (Италия, Франция, Германия). Разнообразие используемых продуктов, подача блюд к столу. Сравнение кухонь. Работа с географической картой.

История развития Кавказской кухни. Традиционное меню жителей Кавказа, его особенности и обусловленность. Создание эмблем кулинарных праздников.

Вкусовые пристрастия японцев, чем они обусловлены. Самые популярные блюда японской кухни: сашими и суши. Сравнение японской кухни с норвежской. Работа с географической картой.

Основные понятия: постный и скоромный стол.

История развития русской кухни. Технологические процессы свойственные русской кухне: запаривание, томление. Разнообразие используемых продуктов, приправа, соусы. Работа с журналами.

Чтение отрывков из литературных произведений. Прослушивание музыки из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик» (Танец Феи Драже), подбор иллюстраций.

Тема 6: Подводим итоги (2 часа)

Изготовление блюд разных национальных кухонь, дегустация блюд.

Презентация творческих проектов.

Защита, анализ и оценка творческих проектов.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЙ КУЛИНАР» 4 КЛАСС

№п/п		Тема занятия	Планируемая дата	Дата проведения
Тема 1. Введение 2часа				
1.	1	Вводное занятие.		
2.	2	История возникновения кулинарии.		
Тема 2. Основы здорового образа жизни 4часа				
3.	1.	Физиология питания.		
4.	2.	Рациональное питание.		
5.	3.	Витамины.		
6.	4.	Вода - важный компонент питания.		
Тема 3. Законы гостеприимства 1час				
7.	1.	Этикет праздничного застолья.		
Тема 4. Вкусно готовим 19 часов				
8.	1.	Искусство чайного стола.		
9.	2.	Сладкие блюда и горячие напитки.		
10.	3.	Бутерброды.		
11.	4.	Блюда и кулинарные изделия из чёрствого хлеба.		
12.	5.	Роль овощей в питании.		
13.	6.	Блюда из сырых овощей.		
14.	7.	Блюда из варёных овощей.		
15.	8.	Фруктовая кулинария.		
16.	9.	Блюда из яиц.		
17.	10.	Молоко и молочные продукты.		
18.	11.	Блюда из круп.		
19.	12.	Блюда из творога.		
20.	13.	Блюда из макаронных изделий.		
21.	14.	Блюда из мяса и мясопродуктов.		
22.	15.	Блюда из рыбы.		
23.	16.	Блюда из птицы.		
24.	17.	Какую пищу можно найти в лесу.		
25.	18.	Заготовка продуктов.		
26.	19.	Самые полезные продукты.		
Тема 5. Кухни разных народов 6 часов				
27.	1.	Национальная кухня разных народов.		
28.	2.	Зарубежная кулинария.		
29.	3.	Кавказская кухня.		
30.	4.	Японская кухня.		
31.	5.	Русская кухня.		
32.	6.	Кулинарная тема в произведениях литературы и искусства.		
Тема 6. Подводим итоги 2часа				
33.	1.	Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»		
34.	2.	Защита творческих проектов.		

4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

4.1. Методические материалы для учителя

1.Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.
2.Новоженов Ю.М., Титюнник А.И. Кулинарная характеристика блюд: Общественное питание.
3.Национальные кухни наших народов.-М.:Центрполиграф,1997.
4.Национальная и зарубежная кухня. Похлебкин В.В
5.Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.
6.Здоровое питание. Жукова В. Н.
7.Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
8.Симаков В. Еда – ключ к здоровью / В. Симаков, М. Троицкая, Н. Милосердов. Издательство: Олма Медиа Групп, 2007;
9.Лечебные свойства пищевых продуктов/ Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андронова М.Н. - М.:Терра, 1996;
10.Греллерт Ф. Энциклопедия правильного и здорового питания. Издательство: Зебра Е/Харвест, 2006.

4.2. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- https://uchitelya.com/biologiya/161504-prezentaciya-pischevye-produkty-i-pitatelnye-veschestva.html
- https://www.youtube.com/watch?v=c30pO5xn0gc
- https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/05/14/vodnyy-obmen-znachenie-vody-dlya-zdorovya-cheloveka
- https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayuschiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html
- https://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/kukhni-raznykh-stran-kulinarnoe-iskusstvo.html
- https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-tehnologiyam/125582-kuhni-narodov.html

5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

5.1. Учебное оборудование

- стул полумягкий на круглой трубе – 1 шт.;
- стол письменный для учителя – 1 шт.;
- стул ученический, регулируемый по ростовой группе. – 15 шт.;
- столы на металлокаркасе – 4 шт.;
- стеллаж открытый – 2 шт.;
- кухня угловая – 1 шт.;
- холодильник - 1 шт.;
- электрическая плита – 1 шт.