ПРИЛОЖЕНИЕ 3 К ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УМЕЛЫЕ РУКИ»

6 класс

2019 год

Программа внеурочной деятельности «Умелые руки» состоит из теоретической и практической частей, способствует формированию представления о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

На проведение внеурочных занятий «Умелые руки» отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю в 6 классах, предполагает сочетание теоретических и практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы.

Планируемые результаты

- *личностные*

- развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
- воспитать уважение к своему здоровью и труду.

- *метапредметные*

-развить практико-деятельные умения в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике

-развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе, защищать творческий проект.

- *предметные*

- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами
-ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов

Ожидаемые результаты

Обучающийся будет знать:

- перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний

Обучающийся будет уметь:

- владеть конкретными навыками практической деятельности

Обучающийся будет способен:

- находить способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы оформления блюда в процессе работы;

- оценивать получившийся творческий продукт.

Содержание курса

Занятие 1. (1ч) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цели и задачи курса.

Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Инструктаж по ТБ при кулинарных работах, правила санитарии и гигиены.

Занятие 2.(1ч) История русской народной кухни

Этапы развития русской народной кухни. Традиции русской кухни.

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ**.**

Занятие 3. (1ч) Основы здорового образа жизни (закрепление и повторение)

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

Занятие 4. (1ч) Понятие о рациональном питании (закрепление и повторение) .

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

Занятие 5. (1ч) Питательная ценность овощей.

Овощи в питании человека. Классификация овощей. История произрастания овощей.

Занятие 6. (1ч) Технология приготовления простых блюд из овощей. ТБ

Схема приготовления пюре из картофеля.

Занятие 7. (1ч) Способы обработки пищевых продуктов.

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Минусы плисы приготовления блюд в микроволновке.

Занятие 8.(1ч) Питательная ценность пищевых продуктов

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд в микроволновке. Изготовление кулинарной книги.

Занятие 9.(1ч) Блюда из яиц и творога.

Технология приготовления блюд из творога и яиц, составление технологических карт

Занятие10. (1ч) Сладкие блюда и закуски

Сахар, потребность организма, нормы потребления. Классификация сладких блюд.

Технология приготовления фруктов в кляре.

Занятие 11. (1ч) Русские национальные напитки. Кисель. ТБ

История русских национальных напитков. Технология приготовления киселя.

Занятие 12-13. (2ч) Технология приготовления яблочных блюд. ТБ

Историческая справка яблочные блюда, составление таблиц: приготовления блюд из яблок. Технология приготовления пирога- шарлотка

Занятие 14. (1ч) Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.

Питательная ценность блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. Составление схем и таблиц по приготовление блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Занятие 15. (1ч) Технология приготовления вязких каш.

Составление инструкционных карт по приготовлению вязких каш. Технология приготовления перловой каши.

Занятие 16. (1ч). Технология приготовление гарнира из макаронных изделий. ТБ

Виды гарниров. Значение гарнира в меню. Технология приготовления гарнира из макаронных изделий.

Занятие 17. (1ч) Предметы сервировки стола и их история.

Историческая справка об предметах сервировки стола. Классификация столовых приборов.

Занятие 18. (1ч) Профессиональна проба «Повар –пекарь»

Ролевая игра «Повар пекарь»

Занятие 19. (1ч) Учебный проект «Работа ресторана»

Выполнение проекта « Работа ресторана»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, повара - пекари, официанты и др.)

Занятие 20. (1ч) Рациональное питание младших школьников

Науки о питании. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию. ГМО

Занятие 21. (1ч) Национальная кухня мира (обзор)

Национальная кухня разных народов. 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

Занятие 22.(1ч) Японская кухня . ТБ

Блюда японской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 23.(1ч) Болгарская кухня(мусака болгарская). ТБ

Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 24. (1ч) Немецкая кухня (колбаски). ТБ

Блюда немецкой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Занятие 25. (1ч) Горячие напитки. ТБ

Технология приготовления напитков из ягод и пряностей-глинтвейн .

Занятие 26. (1ч) Коктейль из молока и ягод. ТБ

Понятие «коктейль», технология приготовления молочного коктейля используя блендер.

Занятие 27. (1ч) Правила этикета за столом.

Систематизация правил этикета за столом. Две школы этикета.

Занятие 28. (1ч) Сервировка стола цветами.

Правила сервировки стола цветами, составление букета из сухих цветов.

Занятие 29. (1ч). Расчет стоимости сладких блюд

Расчёт стоимости сладких блюд Основные компоненты стоимости готового сладкого блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ

Занятие 30. (1ч). Кулинария здоровья

Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Занятие 31. (1ч). Презентация блюд по кулинарии.

Занятие 32. (1ч). Наука о питании.

Занятие 33.(1ч). Минеральные вещества и здоровье человека.

Занятие 34. (1ч). Составление инструкционных карт про приготовлению блюд из мяса и рыбы.

Тематическое планирование

№	*Тема*	*Ко-во часов*	*Форма занятий*	*Образовательный продукт*
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Занятие по повторению знаний	Краткий конспект
2	История русской народной кухни	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
3	Основы здорового образа жизни	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
4	Понятие о рациональном питании	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект
5	Питательная ценность овощей	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект
6	Технология приготовления простых блюд из овощей. ТБ	1	Опрос, практическая работа	Краткий конспект, приготовление блюд из овощей.
7	Способы обработки пищевых продуктов.	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект, заполнение таблицы
8	Питательная ценность пищевых продуктов.	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект, заполнение таблицы
9	Блюда из яиц и творога	1	Опрос, практическая работа	Приготовление блюд из яиц и творога
10	Сладкие блюда и закуски	1	Практическая работа	Краткий конспект, приготовление сладких блюд
11	Русские национальные напитки. Кисель. ТБ	1	Занятие по получению новых знаний, опрос	Краткий конспект, приготовление киселя
12-13	Технология приготовления яблочных блюд. ТБ	2	Комбинированное занятие	Краткий конспект, составление карт, приготовление пирога
14	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект, составление карт
15	Технология приготовления вязких каш. ТБ	1	Комбинированное занятие, практическая работа	Краткий конспект приготовление каш
16	Технология приготовления гарнира из макаронных изделий. ТБ	1	Комбинированное занятие, практическая работа	Краткий конспект, приготовление гарнира
17	Предметы сервировки	1	Занятие по получению новых	Краткий конспект,

	стола и их история.		знаний	Заполнение таблиц
18	Профессиональная проба «Повар - пекарь»	1	Просмотр фильма	Выполнение мини-проект
19	Учебный проект «Работа ресторана»	1	Практическая работа, составление пояснительной записки учебного проекта	Выполнение мини-проект
20	Рациональное питание младших школьников	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, составление схемы
21	Национальная кухня мира	1	Занятие по повторению и закрепления знаний	Презентация - обзор
22	Японская кухня. ТБ	1	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление суше из овощей
23	Болгарская кухня (Мусака болгарская). ТБ	1	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление мусаки болгарской
24	Немецкая кухня. ТБ	1	Занятие практикум	Краткий конспект, приготовление колбасок на сковородке
25	Горячие напитки. ТБ	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление глинтвейна
26	Коктейль из молока и ягод. ТБ	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, приготовление коктейлей
27	Правила этикета за столом	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
28	Сервировка стола цветами	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект, заполнение таблицы
29	Расчет стоимости сладких блюд	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект
30	Парад блюд – « кулинария здоровья»	1	Комбинированное занятие	Защита книги по кулинарии
31	Презентация блюд по кулинарии.	1	Видео урок	Краткая презентация по кулинарии
32.	Наука о питании.	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
33.	Минеральные вещества и здоровье человека	1	Занятие по получению новых знаний	Краткий конспект
34.	Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса и рыбы	1	Комбинированное занятие	Краткий конспект, составление карт
	ИТОГО:	**34**		