****

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Секреты кухни» для 5-х классов общеобразовательной школы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основной школы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, пособие « Технология: конспекты уроков, элективные курсы: 5-9 класс» / Л. П. Барылкина, С.Е.Соколова. – М.: 5 за знания,2009. В основу рабочей программы положена «Основная образовательная программа МБОУ «СОШ №14».

Кружок состоит из 3 блоков (12:10:12) — общее количество часов 34 (из расчета 1 час в неделю). Программа не создаёт учебных перегрузок для школьников и построена таким образом, что изучение последующих тем обеспечивается предыдущими знаниями и основывается на проектных и игровых методах обучения. Теоретический материал программы переплетается со следующими предметами: биологией, историей, информатикой и ОБЖ. Программа включает материал, не содержащийся в базовой программе по технологии, содержит знания, вызывающие познавательный интерес учащихся к традициям здорового питания, к технологии обработки продуктов и грамотному приготовлению разнообразных блюд. Очень важно также то, что полученные знания и умения при изучении курса будут полезны в любом случае, так как в будущем каждая ученица будет хозяйкой своего дома.

Содержание кружка знакомит со спецификой вида деятельности при выборе технологического профиля и представляет собой введение в такие профессии, как кулинар-кондитер, пекарь и повар.

При изучении курса ученик получает более углубленные теоретические знания на уроках, работает с дополнительной литературой самостоятельно, выполняет практические работы на уроках и дома в соответствии с инструкционными картами, готовит доклады, сообщения, участвует в подготовке (коллективный проект) и проведении праздника “Хлеба”, оценивает свои знания по результатам тестов и викторины, выполняет творческий проект и защищает его.

Очень важно также то, что полученные знания и умения при изучении программы будут полезны в любом случае, так как в будущем каждая ученица будет хозяйкой своего дома. . Мы стремимся возродить традиции семейных праздников и здорового питания.

При изучении курса ученик получает более углубленные теоретические знания на занятиях, работает с дополнительной литературой самостоятельно, выполняет практические работы на уроках и дома в соответствии с инструкционными картами, готовит рефераты, доклады, сообщения, оценивает свои знания по результатам тестов и викторины, выполняет творческий проект и защищает его.

**Цели программы:**

* Способствовать интересу учащихся к здоровому образу жизни;
* Создание условий для формирования и развития творческих способностей учащихся в кулинарии.

**Задачи:**

* Расширение знаний учащихся в кулинарии.
* Формирование культуры общения.
* Реализация системного подхода к изучению курса на основе ранее полученных знаний.
* Формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии.

**Планируемые результаты.**

Личностные результаты.

• развитие трудолюбия и ответственности

• бережное и экономное отношение к пищевым продуктам

• проявление познавательных интересов и активности

 • готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства;

Метапредметные результаты.

• поиск новых решений возникшей технической или организационной проблемы;

• самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ;

• выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;

• использование дополнительной информации при проектировании и создании объектов труда;

•  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;

• соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;

• соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

Предметные результаты.

**В познавательной сфере:**

• рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда;

• оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения;

**В познавательной сфере:**

• рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда;

• оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения;

• распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах.

**В трудовой сфере:**

• планирование технологического процесса и процесса труда;

• подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии;

• подбор инструментов и оборудования с учетом требований технологии и материально-энергетических ресурсов;

• проектирование последовательности операций и составление операционной карты работ;

• выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, стандартов и ограничений;

• соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

• соблюдение трудовой и технологической дисциплины;

• подбор и применение инструментов, приборов и оборудования в технологических процессах с учетом областей их применения;

• контроль промежуточных и конечных результатов труда по установленным критериям и показателям с использованием контрольных и измерительных инструментов;

• выявление допущенных ошибок в процессе труда и обоснование способов их исправления;

• документирование результатов труда и проектной деятельности;

**В мотивационной сфере:**

• оценивание своей способности и готовности к труду в конкретной предметной деятельности;

• выраженная готовность к труду в сфере материального производства или сфере услуг;

• согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

• осознание ответственности за качество результатов труда;

• наличие экологической культуры при обосновании объекта труда и выполнении работ;

• стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств и труда.

**В эстетической сфере:**

• эстетическое и рациональное оснащение рабочего места с учетом требований эргономики и научной организации труда;

• рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды.

**В коммуникативной сфере:**

• формирование рабочей группы для выполнения проекта с учетом общности интересов и возможностей будущих членов трудового коллектива;

• публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

**В физиолого-психологичиской сфере:**

• достижение необходимой точности движений при выполнении различных технологических операций;

 • соблюдение требуемой величины усилия, прикладываемого к инструменту, с учетом технологических требований.

**Средства обучения:**

наглядные пособия;

использование инновационных технологий

раздаточный материал;

мультимедийный проектор;

инструкционные карты;

творческие проекты.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Вид занятия** |
|
| **1. Культура кухни. (12 часов)** |
| 1. | **Введение.**Цели и задачи курса. Обсуждение плана творческих проектов: выбор темы, требования к содержанию и оформлению. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Беседа,обсуждениеконсультация |
| 2. | **Кухня современной молодой хозяйки.**Оборудование и оснащение современной кухни, или, *Как и в чем правильно и вкусно готовить.* | 1 | РассказБеседа |
| 3. | **Основы рационального питания:*** История кулинарии; профессия повара, пекаря и кулинара;
* пищевые источники витаминов и минеральных веществ;тайна “щепотки соли”, или *О приправах и пряностях при здоровом питании;*
* жиры в современном правильном питании, или *Еще раз о холестерине;*
* организация питания в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий; *Что такое пища;*

внешний вид, вкус и запах, упаковка пищевых продуктов; как отличить качественный продукт от некачественного. | **5ч.**11111 | РассказБеседаОбсуждениеСообщение нового материалаРабота с журналамиОбсуждениеРабота с литературойПрактическая работа |
| 4. | **Эстетика сервировки стола и культура потребления пищи:*** украшение блюд; гармоничное сочетание цветов, форм и объемов;
* декоративное украшение стола салфетками и цветами, подбор посуды;
* сервировка праздничного стола; особенности сервировки стола к Новому году, Дню рождения, Пасхе и др.;
* правила приема гостей (с застольем, а-ля фуршет и др.).
 | **4**1111 | Беседа с применением ИКТПрактическая работаПрактическая работаСообщениеРолевая игра |
| 5. | **Итоговое занятие.**Повторение знаний по пройденному материалу.Защита творческих проектов. | 1 | [Тест](http://festival.1september.ru/articles/411039/pril1.doc) |
| **II. Из той же мучки, да не те ручки. (10 часов)** |
| 1. | **Хлеб (белый и черный) и хлебобулочные изделия, или «*О хлебе насущном»:**** от муки до проросших злаков, или. О*роли хлебопродуктов в правильном питании;* кулинарная азбука начинается с хлеба;
* хлеб – основа жизни и стола; пять секретов хлебопечения; профессия хлебопека;

приготовление блюд из теста; с применением теста, как исходного материала для разнообразных мучных блюд; *У хлебопека после приготовления теста работа кончается, а у повара только начинается.* | **3**111 | БеседаРассказРабота с журналамиСообщения (доклады) учащихсяПрактическая работа дома |
| 2. | Технология приготовления кондитерских изделий из теста:* виды теста; разрыхлители; фарши и начинки;
* технология приготовление изделий из дрожжевого теста: пироги, расстегаи, ватрушки, блины и оладьи;
* технология приготовления изделий из бездрожжевого теста; пирожные; особые виды теста.
 | **6**123 | РассказБеседаРабота с литературойПрактическая работа |
| 3. | Итоговое занятие. “Праздник Хлеба”. | 1 | Проведение праздника |
| **III. Технология обработки продуктов. (12 часов)** |
| 1. | **Механическая кулинарная обработка продуктов** (овощей и грибов, мяса и мясопродуктов, рыбы и морепродуктов, птицы и дичи). | 1 | Беседа |
| 2. | **Тепловая кулинарная обработка:*** характеристика приемов тепловой обработки;
* влияние тепловой обработки на качество готовой продукции.
 | **2**  11 | РассказБеседа |
| 3. | **Технология приготовления блюд:*** технология приготовления соусов (с мукой, без муки, сладкие);
* технология приготовления холодных и горячих закусок (из рыбы, мяса, овощей);
* технология приготовления блюд из мяса и мясопродуктов;
* технология приготовления блюд из рыбы и морепродуктов;
* блюда из овощей и грибов, технология их приготовления;
* технология приготовления горячих напитков (чай, кофе, какао) и холодных (молочные коктейли, прохладительные напитки из фруктов и овощей); десерты (муссы, желе, компоты и др.).
 | **7** 121111 | Работа с журналамиПрактическая работаБеседаБеседаБеседаПрактическая работа |

**Содержание курса. (34 часа)**

**1. Культура кухни. (12)**

**1. Введение. (1)**

**Цели и задачи курса. Обсуждение плана творческих проектов: выбор темы, требования к содержанию и оформлению. Инструктаж по технике безопасности**.

Содержание и задачи элективного курса “Секреты кухни”. Прохождение теоретического материала курса, выполнение практических и самостоятельных работ, работа над творческим минипроектом. Влияние правильного питания на здоровый образ жизни человека. Повторение инструкций по технике безопасности при кулинарных работах.

**2**. Кухня современной молодой хозяйки. Оборудование и оснащение современной кухни, или, Как и в чем правильно и вкусно готовить. (1)

Кухня является тем особым помещением в нашей квартире, которое должно быть, прежде всего, удобным. Кухня должна быть хорошо оснащена. В ней необходимо выделить место для: хранения продуктов, обработки продуктов (первичной и тепловой), мытья посуды, потребления приготовленной пищи.

3. Основы рационального питания (5):

История кулинарии; профессия повара, пекаря и кулинара (1);

Уже в четвертом-третьем тысячелетии до нашей эры выпекалось 58 сортов хлеба, готовили мясные и рыбные блюда, а чтобы подчеркнуть их вкус, использовали различные травы и пряности, из молока – различные виды сыров и брынзы, а овощи и фрукты занимали на столе почетное место.

пищевые источники витаминов и минеральных веществ; тайна “щепотки соли”, или О приправах и пряностях при здоровом питании (1);

Различные заболевания при недостатке витаминов и минеральных веществ.

Рацион питания существенно зависит от времени года.

Соль – необходимый пищевой продукт, готовая приправа. Жиры в современном правильном питании, или «Еще раз о холестерине»(1);

Пищевые жиры не только являются источником энергии, но и поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме.

организация питания в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий (1);

Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и четко представить себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

* **внешний вид, вкус и запах, упаковка пищевых продуктов; как отличить качественный продукт от некачественного (1);**

Критерии качества продуктов: питательность, натуральность, свежесть, внешний вид, вкус и запах.

Не стыдитесь понюхать пищу, чтобы оценить ее качество

**4. Эстетика сервировки стола и культура потребления пищи (4):**

* **украшение блюд; гармоничное сочетание цветов, форм и объемов (1);**

Еще в Древнем Риме признавали связь между роскошно накрытым столом и аппетитом. И классические кухни Азии – китайская и японская – на протяжении столетий придавали огромное значение гарниру как украшению блюд.

Украшения из плодов цитрусовых (лимоны, апельсины, мандарины), из косточковых и семечковых фруктов (яблоко, груша, персик), из экзотических плодов (ананас, банан, киви, дыня), из корнеплодов (сельдерей, морковь, редис, редька), из лука, тыквы и огурцов, яиц, грибов, хлеба и масла.

* **декоративное украшение стола салфетками и цветами, подбор посуды (1);**

Как бы красиво ни был накрыт стол, без цветов он выглядит буднично. Одним из самых эффектных украшений стола являются красиво сложенные салфетки.

* **сервировка праздничного стола; особенности сервировки стола к Новому году, Дню рождения, Пасхе и др. (1);**

Скатерть – не только украшение стола, но и основа сервировки. Выполняет она три функции: в первую очередь – эстетическую, ведь без скатерти стол выглядит голым и не столь нарядным. Во-вторых, скатерть приглушает стук тарелок и приборов о столешницу. В-третьих, скатерть уменьшает скольжение тарелок по столу.

. Новогодний праздник – это праздник изобилия! Поэтому устраивать надо богатый стол с разнообразными яствами.

Застолье в честь именинника – самое распространенное семейное торжество, когда в дом приглашаются гости.

* **правила приема гостей (с застольем, а-ля фуршет и др.) (1).**

**5. Итоговое занятие. Повторение знаний по пройденному материалу.**

**Защита творческих проектов. (1)**

**II. Из той же мучки, да не те ручки. (10 часов)**

**1. Хлеб (белый и черный) и хлебобулочные изделия, или *О хлебе насущном (3):***

* **от муки до проросших злаков, или О*роли хлебопродуктов в правильном питании;* кулинарная азбука начинается с хлеба; (1)**

Хлеб знали уже в Древнем Египте, Иудее и Древней Греции и Риме. Рожь была известна в бронзовом и железном веке. Она представляла собой основной пищевой злак славян, кельтов и германцев. Пшеницу также выращивали еще в доисторические времена. Рис пришел из Азии, где его выращивали около 5000 лет назад.

По славянской традиции достойного гостя всегда встречали хлебом-солью. В нашей культуре с давних пор известны выражения: “Водить хлеб-соль с кем-либо”, “Перебиваться с хлеба на воду”, “Чтоб у вас хлеба не было”, “Жить на чужих хлебах”.

* **хлеб – основа жизни и стола; пять секретов хлебопечения; профессия хлебопека; (1)**

Кулинарная азбука начинается с хлеба, так как ни одно другое кулинарное достижение не убеждает так человека в его способностях и умении готовить, не придает ему такую кулинарную уверенность и сноровку, как умение собственными руками испечь хлеб. Так было испокон веков. Но в еще большей степени это оказывается верным сегодня.

А между тем хлеб – это основа жизни и стола. Без хлеба нельзя прожить, без него любой обед не обед, любому блюду чего-то недостает.

Пять правил, пять секретов хлебопечения: дрожжи, жидкость жиры, первая операция (смесь всех компонентов) и вторая, решающая операция – приготовление теста.

* **приготовление блюд из теста; с применением теста, как исходного материала для разнообразных мучных блюд; *У хлебопека после приготовления теста работа кончается, а у повара только начинается.(1)***

Изделий из теста в рационе человека довольно много, особенно в русской кухне. Здесь и лапша, и пельмени, и вареники, и блины, оладьи, пышки, пироги, ватрушки, не говоря уже о тестяных блюдах других народов нашей страны: галушках, колдунах, лагманах, монпарах, шиме, дюшбара, хинкалах и множестве других традиционных кушаний, которые всегда были, есть и, надо полагать, никогда не исчезнут с нашего стола.

2. Технология приготовления кондитерских изделий из теста: (6)

* **виды теста; разрыхлители; фарши и начинки;(1)**

Все виды теста можно разделить на две группы: тесто дрожжевое и бездрожжевое. Для дрожжевого теста разрыхлитель – дрожжи.

Химические разрыхлители – сода и углекислый аммоний, механические — раскатка и взбивание. Фарши (мясной, рыбный, капустный и др.) и начинки (творожная, яблочная и др.).

* **технология приготовление изделий из дрожжевого теста: пироги, расстегаи, ватрушки, блины и оладьи;(2)**

Приготовление изделий из дрожжевого теста складывается из замеса, брожения, разделки, расстойки и выпечки.

* **технология приготовления изделий из бездрожжевого теста; торты и пирожные из песочного и бисквитного теста; слоеного и заварного; изделия из белкового, пряничного, миндального, овсяного и другого особого вида теста. (3)**

**3. Итоговое занятие. “Праздник Хлеба”. (1)**

**Разработка сценария праздника в форме коллективного проекта.**

**III.Технология обработки продуктов. (12 часов)**

1. **Механическая кулинарная обработка продуктов** **(овощей и грибов, мяса и мясопродуктов, рыбы и морепродуктов, птицы и дичи). (1)**

Механическая кулинарная обработка продуктов необходима для того, чтобы подготовить их к тепловой обработке.

В результате механической кулинарной обработки сырья получают полуфабрикаты, доготовка которых связана с тепловой обработкой.

**2. Тепловая кулинарная обработка: (2)**

* **характеристика приемов тепловой обработки; (1)**

Большинство пищевых продуктов непригодно для употребления в сыром виде и их приходится подвергать тепловой обработке: варка, жарка и т.д.

* **влияние тепловой обработки на качество готовой продукции**. (1)

При тепловой обработке различных продуктов очень важно соблюдать правила и температурный режим, так как при неправильном приготовлении блюд, изменяется химический состав пищи в худшую сторону, что в свою очередь может привести к нежелательным последствиям для здоровья человека.

**3. Технология приготовления блюд: (70)**

* **технология приготовления соусов (с мукой, без муки, сладкие);(1)**

Соусы дают возможность приготовить из одних и тех же продуктов блюда, различные по вкусу и виду.

Кроме того, соусы, в состав которых входят жиры, яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий.

Правильный подбор соусов к блюдам имеет большое значение, поскольку от него зависит вкус, внешний вид и питательность пищи.

* **технология приготовления холодных и горячих закусок (из рыбы, мяса, овощей); (2)**

Все холодные блюда и закуски делятся на следующие группы: бутерброды, салаты и винегреты, блюда из овощей, блюда из рыбы, блюда из мяса.

* **технология приготовления блюд из мяса и мясопродуктов; (1)**

Мясо хорошо сочетается с различными пищевыми продуктами, поэтому из него можно приготовить большое количество разнообразных блюд.

При изготовлении блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарку, тушение и запекание

* **технология приготовления блюд из рыбы и морепродуктов; (1)**

виды тепловой обработки рыбы – варка, припускание, тушение, жарка (в большом количестве жира, на решетке, на вертеле), запекание в жарочном шкафу.

Главное требование, которое предъявляется к любому рыбному продукту, — его свежесть. Несоблюдение этого требования может стать причиной многих заболеваний.

* **блюда из овощей и грибов, технология их приготовления; (1)**

Овощи варят, припускают, тушат, жарят и запекают. Многие овощи (салат, репу, бело— и краснокочанную капусту, сельдерей, морковь) используют сырыми.

Овощи варят паром и в воде. Грибы варят, тушат, запекают, жарят.

* **технология приготовления горячих напитков (чай, кофе, какао) и холодных (молочные коктейли, прохладительные напитки из фруктов и овощей); десерты (муссы, желе, компоты и др.). (1)**

Чай – любимый напиток миллионов людей. Он обладает тонизирующими свойствами, вызывает ощущение бодрости.

Самые разнообразные прохладительные напитки готовятся из свежих ягод, овощей и фруктов.

**4. Защита творческих проектов. (1)**

**5. Итоговое занятие. (1)**

**Викторина по программе мультимедийной энциклопедии “Дело вкуса”, итоговые оценки за пройденный курс.**

В основе курса – практическая направленность.

Предполагается, что организацию и преподавание данного элективного курса будут осуществлять учителя технологии. Преподаватель с учетом своих возможностей и возможностей школы, образовательных запросов и интересов учащихся может корректировать предлагаемую программу, изменять количество учебных часов.

**Литература**

1. В.Полякова. Экспресс курс повара. Ростов н/Д; Феникс, 2006.
2. Т.М.Простакова. Технология приготовления пищи. Ростов – на — Дону: “Феникс”, 2007.
3. В.М.Лощинский. Этикет и сервировка стола. Москва: “Махаон”, 2001.
4. И.И.Рощин. Витамины – целители. Москва: “Вече”, 2010.
5. В.И.Рыженко. Справочник кулинара. Москва: “Махаон”, 2000.
6. Д.В.Таболкин. 500 лучших бабушкиных рецептов. Москва: “АСТ”, 2003.
7. В.В.Серегин. Качество продуктов – ваше здоровье. Минск: БелЭн, 2007.
8. В.В.Похлебкин. Тайны хорошей кухни. Москва: ЦЕНТРПОЛИГРАФ, 2006.
9. К.А.Ляхова. Сервировка стола. Москва: РИПОЛ классик, 2005. и др.

Мультимедийные ресурсы

1. “Кулинарная энциклопедия Кирилла и Мефодия, 2006”.

2. “Кулинария. Дело вкуса” — кулинарная мультимедийная энциклопедия: РУССОБИТ-М, 2000.

3. “Энциклопедия. Вегетарианская кухня”: РУССОБИТ-М, 2005.

4. “Технология”. ЗАО “Инфостудия ЭЕОН”.