

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Тюлячинского муниципального района

МБОУ – Верхнекибьякозинская средняя общеобразовательная школа

Тюлячинского муниципального района РТ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Г.М.Закирова
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

Рахматуллина А.А.
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Миннекаева Г.Г.
Приказ №173 от «31»
августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E0B99E1B89836E8727D189628974157F
Владелец: Миннекаева Гольшат Гаптраевовна
Действителен: с 10.11.2022 до 03.02.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Секреты кухни»,

для обучающихся 5 класса

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол №2 от 28.08.2023 г.

2023-2024 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Секреты кухни».

5 КЛАСС

Введение

Предлагаемый элективный курс для учащихся 5 класса посвящается ключевым темам раздела кулинарии курса технологии, основной общеобразовательной школы. Данный курс является продолжением и развитием системы ранее приобретённых программных знаний, его цель – создать целостное представление о культуре питания, о том насколько важно грамотно готовить пищу.

Мы часто слышим с экранов телевизора о вреде фастфуда, который способен вызвать заболевание печени, получить язву желудка и привести к ожирению. На мой взгляд, фастфуд - это не только вредно для здоровья, но и абсолютно невкусно: «картонная картошка», «резиновые гамбургеры». В популярности заведений быстрого питания виновата не только навязчивая реклама, но и поведение родителей современных детей. Плохо, что детей с самого раннего возраста приучают к такому роду пищи. А семейные праздники превращают в посещение «Макдональдса».

Успешное освоение учениками данного курса кулинарии поможет им в дальнейшем правильно питаться. Школьники смогут приобрести компетентности в приготовлении здоровой еды и позволят им быть успешными на следующей образовательной ступени. Недаром говорится: «Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь».

Пояснительная записка

Кулинария – искусство приготовления пищи. Еда – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

«В здоровом теле – здоровый дух!» - настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависит от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только объём пищи, но и её качество. Излишняя полнота и другие функциональные нарушения организма часто являются следствием неправильного питания. Владение кулинарией требует большого объёма знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям.

Заботясь о здоровом питании детей, администрация нашей школы одобрила данный элективный курс. Мы стремимся возродить традиции семейных праздников и здорового питания. Полученные знания на курсах помогут не только накормить семью и принять гостей, но сделать, быть может, первый шаг в выбранной профессии.

Данная программа предназначена для курсов общеобразовательного. Объём профессиональных навыков и технологических знаний, предусмотренных в программе, отвечает действующим стандартам.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все

возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты :

1) значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;

2) правила выбора профессии;

3) понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;

4) понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;

значение творческого потенциала человека, карьеры.

5) уметь соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;

6) использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

7) анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;

8) пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

9) *иметь представления:* о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; о рынке труда.

10) использовать полученные знания и умения для самостоятельного анализа рынка образовательных услуг и профессиональной деятельности; рационального поведения на рынке труда, товаров и услуг; составления резюме и проведения самопрезентации.

11) иметь представление о составляющих технологической культуры, ее роли в общественном развитии; о научной организации производства и труда; о способах снижения негативных последствий производственной деятельности на окружающую среду и здоровье человека;

Виды и формы контроля: индивидуальные, фронтальные, групповые, устный опрос, творческий проект.

Цели и задачи программы

Цель курса – расширить знания о значении питания для здоровья человека, а так же научить учащихся серьёзно и квалифицированно готовить вкусную и здоровую еду для всей семьи. Подготовить учеников к осознанному выбору будущей профессии.

Задачи образовательной области данной программы:

1. Углубить основные знания о питании и приготовлении пищи, особенностях кулинарной обработки различных пищевых продуктов.
2. Сформировать умения и навыки в приготовлении различных блюд с учётом их калорийности.
3. Привить навыки соблюдения санитарно – гигиенических правил и правил по технике безопасности.
4. Развивать кулинарную грамотность и культуру питания, эстетически красиво оформлять блюда.
5. Способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважению к мастерам этого дела.
6. Ознакомить учащихся с условиями работы повара, повара-кондитера и родственными профессиями.
7. Подготовить школьников к жизни в обществе в современных изменяющихся социально – экономических условиях, развить их личностные качества: волю, мышление, творческий потенциал, сформировать у них надзнаниявые компетенции, необходимые для решения поставленных жизненных проблем, помочь в профессиональном самоопределении.

Требования к уровню знаний и умений, полученных в результате обучения.

Изучив данный курс, учащиеся должны:

- уметь обрабатывать продукты всеми способами первичной и тепловой обработки;
- владеть приёмами обработки продуктов;
- самостоятельно готовить различные блюда в соответствии с меню и нормами суточной потребности различных веществ;
- правильно организовать рабочее место, соблюдать правила личной и санитарной гигиены;
- знать сроки хранения продуктов и признаки их порчи;
- владеть кулинарной этикой и правилами этикета;
- уметь красиво оформлять блюда;
- разбираться в предметах сервировки стола;
- знать типы предприятий и их помещения;
- утвердиться в правильности выбора будущей профессии.

Объём программы

Программа элективного курса рассчитана на один год, 34 учебных часа в 5 классе (по 1 часу в неделю).

Содержание программы.

5 класс

1.	Что такое общественное питание	4
2.	Сладкие блюда и напитки	4
3.	Пироги, пирожки и изделия из теста	13
4.	Пряности и приправы	1
5.	От меню до этикета	6
6.	Суточная потребность в белках, жирах, углеводов	6
Итого в 5 классе		34

Календарно-тематическое планирование

5 класс

Тема	Кол часов	Дата		Примечание
		П	Ф	
Тема 1 Что такое общественное питание (4ч.)	4ч.			
1. Что такое общественное питание.	1			
2. Типы предприятий. Основные помещения.	1			
3. Организация рабочих мест. Личная гигиена и санитарные требования.	1			
4. Основы рационального питания.	1			
Тема 2 Сладкие блюда и напитки (4ч.)	4ч.			
1. Холодные сладкие блюда.	1			
2. Горячие сладкие блюда.	1			
3. Горячие и холодные напитки.	1			
4. Русские и татарские национальные напитки.	1			
Тема 3 Пироги, пирожки и изделия из теста (13ч.)	13ч.			
1. Виды теста.	4			
2. Фарши и начинки.	3			
3. Дрожжевое тесто.	3			
4. Бездрожжевое тесто	3			
Тема 4 Пряности и приправы (1ч.)	1ч.			
1. Виды и применение пряностей и приправ.	1			
Тема 5 От меню до этикета (6ч.)	6ч.			
1. От меню до этикета.	1			
2. Порядок составления меню.	2			
3. Предметы сервировки стола.	1			
4. Правила этикета.	2			
Тема 6 Суточная потребность в белках, жирах, углеводов (6ч.)	6ч.			
1. Калорийность блюд.	2			
2. Важнейшие источники холестерина.	2			
3. Важнейшие источники белков, жиров и углеводов.	2			

Практические работы

1. Первичная обработка рыбы.
2. Первичная обработка мяса.
3. Тепловая обработка мяса (варка супов, жарение мяса и рыбы, припускание овощей, тушение мяса, запекание рыбы).
4. Приготовление салатов и бутербродов.
5. Составление технологических карт.
6. Приготовление киселя, желе и мусса.
7. Приготовление мясного и рыбного пирога.
8. Приготовление сладких изделий из теста (торт, пирог, пирожки).
9. Сервировка стола на праздник и повседневная.
10. Подсчёт калорий.

Экскурсии

1. Посещение столовой «Школа» (знакомство с первичной и тепловой обработкой продуктов, техническое оснащение на предприятии).
2. Посещение кафе «Закусочная» (сервировка стола, знакомство с профессией повар и родственными профессиями).

Литература

1. Мартин И. Блюда, от которых можно похудеть. — М.: «Покупки на дом», 2018. — 88 с.
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Разговор о здоровье и правильном питании (Методическое пособие для учителя) Москва, 2023.
3. «Я питаюсь правильно!», изд.- «Просвещение», под ред. Г.Онищенко
4. Д.В.Таболкин. 500 лучших бабушкиных рецептов. Москва: “АСТ”, 2018.
5. В.В.Серегин. Качество продуктов – ваше здоровье. Минск: БелЭн, 2020