


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»

РАССМОТРЕНО
на МО




Протокол № 2 от
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир по ВР



Фидотова Л.Г.
«28» августа 2025 г.

Утверждено
Директор МКОУ СОШ № 25



Лапишова О.В.
Приказ № 260
«01» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
курса внеурочной деятельности «Юный кулинар»
для обучающихся 5-9 классов

Руководитель кружка:
Ларионова Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 68 часов (2 час в неделю)

Направление программы – социальное

Цель: создание условий для использования труда, как эффективное средство социализации и индивидуализации личности ребенка

Задачи:

- формирование у обучающихся ценностного отношения к трудовому становлению;
- выявление первичного уровня знаний о кулинарии, побуждение интереса к кулинарному искусству;
- формирование у школьников навыков правильного, здорового и рационального питания;
- организация занятий по овладению школьниками необходимых знаний, методик и практик по развитию навыков овладения кулинарным искусством ;
- формирование у обучающихся стремление к участию в общественной деятельности, уважения к труду и формирование культуры труда;
- определение вместе с подростком пути дальнейшего профессионального самоопределения;
- сформировать способность и готовность самостоятельно, а так же совместно с другими субъектами и институтами решать различные проблемы;

Актуальность программы. Под традиционное определение труда как осознанной, энергозатратной, общепризнанной целесообразной деятельности, требующей от человека приложения усилий и осуществления работы попадает не только учебная деятельность, но и трудовая. По меткому замечанию Ю.В. Крупнова в привычности словосочетания «трудовое воспитание» пропадает главное в проблеме труда: какой именно труд, какого уровня, типа и степени совершенства. Воспитывает и образует не любой труд, а как писал А.С. Макаренко что в воспитании не сам по себе трудовой процесс и не овладение необходимыми для работы знаниями и навыками а важен воспитывающий труд, «труд – забота» о себе и других, ближних и дальних.

Практическая значимость. Важно осознать, что сегодняшние школьники - завтрашние участники отношений на рынке труда Программа по кулинарии способствует формированию представления о характере выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Так же вопросы правильного, здорового питания 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 обучающихся чувства гармонии и красоты, профессиональному самоопределению

Новизна рабочей программы

Главной особенностью программы является направленность на:

- достижение и преподавание единства процессов познания окружающего мира через трудовую деятельность
- развития абстрактного мышления, памяти, воображения, творческих и коммуникативных умений
- навыков самостоятельной внеучебной деятельности
- навыков самостоятельности принятия определенных решений

Особенности возрастной группы обучающихся. Программа разработана для обучающихся 10-15 лет. В этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации деятельности. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и различных интересов, в том числе и профессиональных. Содержание программы ориентировано на развитие личности ученика, воспитание культурного, грамотного человека, любящего трудиться и уважающего чужой труд. Предусматривает формирование жизненно важных коммуникативных умений, успешной социализации ребенка.

Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности:

Яркой особенностью курса является его нацеленность на успешное овладение знаниями и коммуникативной успешностью обучающихся , их социализации

Программа реализует:

- идею дифференцированного подхода. Это выражается в выделении дополнительного материала, расширяющего основное содержание программы

Достижению целей программы обучения будет способствовать использование современных образовательных технологий:

- проблемно-диалоговая технология
- технология развития критического мышления
- метод проектов
- технологии уровневой дифференциации
- информационно-коммуникационные технологии
- здоровьесберегающие технологии

Формы занятий и методы работы

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов .

Особенностью данной программы является разнообразие форм проведения

- беседы
- практические работы
- творческие задания
- деловые игры (круглый стол)
- тестирование (квест)
- практикумы (мастер классы)
- экспресс-тесты и опросы

Прогнозируемые результаты освоения курса

Воспитательные результаты социальной деятельности распределены по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях
- осознание ценности активного образа жизни, своей роли в социуме - умеет - уметь грамотно и объективно оценивать и позиционировать себя в определённом социуме.
- иметь чёткую позицию в вопросе правильного и здорового питания
- владеть базовыми знаниями по кулинарии.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом)

- умение самостоятельной организации практическую деятельность по приготовлению блюд.
- овладение технологическими процессами изготовления блюд
- осознание необходимости развития нравственной позиции , потребности в изменении окружающего мира, саморазвитии

3. Результаты третьего уровня (получение детьми опыта самостоятельного общественного действия)

- начальный опыт организации самостоятельного приготовления пищи
- обмен опытом между воспитанниками внеурочной деятельности
- умение разрабатывать и организовывать различные проекты,

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через практические работы .

Промежуточная аттестация проводится в форме защиты мини –проекта.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии
- работать с кухонным оборудованием
- определять качество продуктов
- определять количество продуктов, выполнять технологические операции

- планировать работу
- выполнять сервировку стола
- составлять меню
- рационально использовать знания о здоровой пище
- планировать проектную деятельность
- использовать полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни;

обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить цели и задачи
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в самостоятельной деятельности

Коммуникативные

обучающийся научится :

- формулировать свою позицию , аргументировать и координировать ее с позициями своих партнеров с сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач ,владеть устной речью, умением вести диалог ;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения ,эффективно сотрудничать , способствовать продуктивной кооперации , строить продуктивное взаимодействие ;

Обучающийся получит возможность научиться :

- Учитывать различные мнения и интересы, сопоставлять эти мнения со своим мнением
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно, и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действий
- устраивать эффективное групповое обсуждение и обеспечить обмен знаниями между членами группы для принятия совместных решений

Познавательные

Обучающийся научится:

- основам реализации социальных проб
- основам организации совместной работы , культуры труда
- основам рационального питания
- о развитии современных тенденциях развития в сфере обслуживания пищевой промышленности
- осуществлению расширенного поиска информации с использованием ресурсов сети Интернет

Обучающийся получит возможность научиться

-основам организации практической деятельности

Личностные результаты:

- уважительное отношение к чужому труду и мнению, готовность и способность вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, понимания чувств других людей;
- компетентность организации технологических процессов, в организации своей трудовой деятельности, осознанное отношение к собственным поступкам;
- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в его ограниченном единстве и разнообразии;
- овладение навыками эффективного сотрудничества со сверстниками и педагогами.

Содержание программы

Раздел 1. Знакомство с кулинарией. (2 часа).

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.

Раздел 2. Основы здорового питания . (4 часа)

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из овощей

Раздел 3. Основы рационального питания(4 часа)

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.

Раздел 4. Витамины в жизни человека . (4 часа)

Витамины и их классификация. Содержание витаминов в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Приготовление витаминных напитков и салатов.

Раздел 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.

Раздел 6 . Кухня разных народов мира . (12 часов)

Блюда русской кухни. Холодец и пельмени. 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.

Раздел 7 . 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

Раздел 8 . 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

Раздел 9. Заготовка продуктов в прок. (4 часа)

Сахар и соль. Потребность организма человека в них, нормы потребления. Заготовка продуктов в прок. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Условия хранения скоропортящихся продуктов. Приготовление пищи из сушеных, замороженных и консервированных продуктов.

Раздел 10 . Кухня разных народов мира . (12 часов)

Блюда русской кухни. Кулебяка и пельмени. Традиции в сервировке и подаче готовых блюд Венгерская кухня. Традиции в сервировке и подача готовых блюд гуляша в горшочке и творожных палатшинкенов.

Раздел 11. Изделия из теста . (6 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.

Раздел 12. Сладкие блюда . (2 часа)

Ознакомление обучающихся с технологией приготовления желе и муссов. Требования к качеству готовых блюд. Условия и сроки хранения

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Дата проведения		В том числе	
			План	Факт	теория	практические работы
1. Знакомство с кулинарией.						
1	Вводное занятие.	2	03.09		1	1
2. «Основы здорового питания»						
2	Питание и здоровье	2	10.09		1	1
3	Приготовление блюд из овощей	2	17.09			2
3. «Основы рационального питания »						
4	Рациональное питание	2	24.09		1	1
5	Приготовление различных каш	2	01.10			2
4. «Витамины в жизни человека »						
6	Витамины и их классификация	2	08.10		1	1
7	Приготовление витаминных напитков и салатов	2	15.10			2
5. «Животные продукты питания »						
8	Животные продукты питания	2	22.10		1	1
9	Приготовление блюд из мяса говядины или свинины	2	05.11			2
10	Приготовление блюд из птицы	2	12.11			2
11	Приготовление блюд из рыбы.	2	19.11			2
6. «Кухня разных народов мира »						
12	Русская кухня	2	26.11		1	1
13	Приготовление пельменей и холодца	2	03.12			2
14	Болгарская кухня.	2	10.12			2
15	Приготовление банницы – слоеного пирога с творогом и яблок по – болгарски.	2	17.12			2
16	Французская кухня	2	24.12			2
17	Приготовление	2	14.01			2

	омлета – суфле и картофеля с луком.					
7. «Холодные блюда и закуски».						
18	Холодные блюда и закуски	2	21.01		1	1
19	Приготовление холодных блюд	2	28.01			2
20	Приготовление закусок и их подача на стол	2	04.02			2
8. «Первые блюда»						
21	Классификация супов	2	11.02		1	1
22	Приготовление супов	2	18.02			2
9.«Заготовка продуктов в прок».						
23	Потребность организма человека сахаре и соли ,	2	25.02		1	1
24	Приготовление блюд из консервированных и сушеных продуктов	2	04.03			2
10.«Кухня разных народов мира»						
25	Русская кухня	2	11.03		1	1
26	Приготовление пельменей и кулебяки	2	18.03			2
27	Венгерская кухня	2	25.03			2
28	Приготовление гуляша в горшочке , творожных палатшинкенов	2	08.04			2
29	Итальянская кухня.	2	15.04			2
30	Приготовление пасты	2	22.04			2
11. «Изделия из теста»						
31	Тесто и его виды	2	29.04		1	1
32	Приготовление изделий из дрожжевого теста (пироги)	2	06.05			2
33	Приготовление выпечки	2	13.05			2
12. «Сладкие блюда»						
34	Приготовление желе	2	20.05		1	1

и муссов.					
Итого 68 часов					

Список литературы:

- 1 . Конвенция ООН о правах ребенка. - М., 1999.
2. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. - М., 2000.
3. Азбука общения. - Н.Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2007.
4. «Вестник» Практическое руководство для придумывающих каникулы. – М., 2001.
5. Вершиловский С.Г. Дополнительное образование детей. - М., 2000.
6. Иванов И.П. Коллективное творческое дело.- М., 1998.
- 7 . Молчанова Т.К. Составление образовательных программ. – М., 2001.
- 8 .Прутченков А.С. Школа жизни. – М., 2000.
- 9 . Развитие, социализация и воспитание личности. Выпуск 1,2,3. – Ставрополь, 1993.
- 10 . Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах. – М., 2002.

- 11 . Степанов Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М., 2001.
- 12 . Фришман И.И. Форум юных граждан. – М., 2001.
13. Газман О.С. Неклассическое воспитание. От авторитарной педагогики к педагогике свободы.– М., 2003.
14. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного воспитательного процесса. – М., 1993.
15. Как вести за собой. Большая книга вожакого. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
16. Колузаева Н.Г. Организация занятий со школьным активом. – ж-л. “Классный руководитель” №4, 2006.
17. Лугошкін А.Н. Как вести за собой. – М.1986.
18. Лугошкіна А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива. – М., 1979.
19. Новикова Л.И. Педагогика детского коллектива.– М., 1978.
20. Рожков М.И., Волохов А.В. Детские организации: возможности выбора.– М., 1996.
21. Сухомлинский А.В. Методика воспитания коллектива. – М., 1980.
22. Школа интересных каникул / авт.-сост. С.Г.Огнева и др.– Волгоград: Учитель, 2007.