

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по  
УВР

---

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
В.М.Кильдюшкин

---

Приказ № 252 од  
от «01» сентября 2022г.

## **Рабочая программа**

### **курса внеурочной деятельности «Мастер шеф»**

Направление: «Учение с увлечением»

Форма организации: учебный курс

Уровень, класс

ООО, 5кл.

Количество часов по учебному плану

- в неделю-1ч.

- в год-17ч.

**Разработал:**

педагог внеурочной деятельности  
Николенко М. А.

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ «ОЦ» Южный город» пос. Придорожный, утвержденной приказом от 01.09.2022г., в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Учебный курс расширяет и систематизирует теоретические сведения, полученные обучающимися на уроках технологии, закрепляет практические умения и навыки.

Использование личностно-ориентированного подхода в процессе обучения предполагает методологическую ориентацию в педагогической деятельности, позволяющую посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действия обеспечивать и поддерживать процессы самопроявления, саморазвития и самореализации личности ребёнка, развитие его неповторимой индивидуальности.

Данный курс направлен на освоение ряда ключевых компетенций “надпрофессионального” характера, т.е. таких компетенций, которые необходимы практически в любой деятельности (даже необязательно профессиональной). К такого рода компетенций относятся способность к коммуникациям, умение решать проблемы, работать в команде, иметь хороший вкус к выбору блюд, сервировки стола.

Изучение основ данной профессии позволяет развить творческую натуру и эстетический вкус, а также учит общению с людьми (проявлять такт, выдержку, хладнокровие, быть доброжелательным и радушным). Знание и умение, полученные в ходе изучения курса “Мастер Шеф” помогут учащимся ориентироваться в огромном количестве имеющихся сейчас в продаже продуктов, выбрать свой стиль и приобрести опыт приготовления здоровой пищи.

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. Школьники выполняют учебные проекты, как правило, связанные с поиском рецептов блюд и приготовлением здоровой пищи.

### **Цель учебного курса:**

Подготовка школьников к овладению элементарными практическими навыками приготовления здоровой пищи, воспитание гражданской компетенции в области кулинарного искусства.

### **Задачи учебного курса:**

- сформировать знания о возможностях сохранения здоровья посредством рационального питания; раскрыть основы правильного питания как одного из направлений валеологии; сформировать знания о средствах и технологических приемах преобразования продуктов;
- научить составлять и совершенствовать рецептуру блюд из продуктов различного происхождения на основе совместимости их компонентов и обеспечения кислотно-щелочного баланса пищи;
- ознакомить школьников с энергетическим потенциалом продуктов;
- расширить представления о негативных последствиях трудовой деятельности человека на окружающую среду и продукты питания;
- сформировать знания о возможностях сохранения здоровья посредством рационального питания; раскрыть основы правильного питания как одного из направлений валеологии; сформировать знания о средствах и технологических приемах преобразования продуктов;

- научить составлять и совершенствовать рецептуру блюд из продуктов различного происхождения на основе совместимости их компонентов и обеспечения кислотно-щелочного баланса пищи;
- ознакомить школьников с энергетическим потенциалом продуктов;
- расширить представления о негативных последствиях трудовой деятельности человека на окружающую среду и продукты питания;
- овладение общетрудовыми и специальными умениями, рациональной организацией трудовой деятельности при приготовление объектов труда с учётом технологических и экологических требований, безопасными приёмами труда;
- развитие познавательных интересов, способностей к самостоятельному поиску и использованию информации для решения практических задач; анализа трудового процесса, навыков делового сотрудничества в процессе коллективной деятельности;
- воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремленности, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда;
- получение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной деятельности при приготовлении блюд

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 1 час в неделю.

	<b>5-й класс</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	1
<b>Количество часов в год</b>	17

**Формы проведения занятий учебного курса:**

- Практические занятия
- анализ проделанной работы

- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая)
- самостоятельное составление меню

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание учебного курса внеурочной деятельности отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности: соответствует содержанию учебного предмета «технология», не требует от учащихся дополнительных знаний по технологии.

Изучение курса может проводиться в различных формах – как работа в парах, в малых группах (в ходе практической работы), так и индивидуально. Учебный курс построен в соответствии с реальными познавательными интересами обучающихся и содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению детей

### 5-й класс

#### **1.Санитария и гигиена на кухне.1ч**

Санитарно-гигиенические требования к лицам, приготавливающим пищу, к приготовлению пищи, хранению продуктов и готовых блюд. Необходимый набор посуды. Современные моющие и чистящие средства для ухода за посудой, поверхностью стен и пола.

Безопасные приёмы работы на кухне. Правила безопасной работы с газовыми плитами, электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, кухонным инвентарём. Первая помощь при порезах и ожогах паром или кипятком.

*Практическая работа.* Подготовка посуды и инвентаря к приготовлению пищи.

#### **2. Физиология питания. 2ч**

Питание как физиологическая потребность. Значение белков, жиров, углеводов для жизнедеятельности человека. Пищевая пирамида. Роль витаминов, минеральных веществ и воды в обмене веществ, их содержание в пищевых продуктах. Пищевые отравления. Первая помощь при отравлениях. Режим питания.

*Практическая работа.* Составление индивидуального режима питания и дневного рациона на основе пищевой пирамиды.

### **3. Основы рационального питания**

Основы здорового питания. Пищевая промышленность. Профессии, связанные с производством и обработкой пищевых продуктов.

*Практическая деятельность:* Технология приготовления основных блюд.

### **4. Бутерброды и горячие напитки.2ч**

Виды бутербродов. Технология приготовления бутербродов. Требования к качеству готовых бутербродов. Условия и сроки их хранения. Подача бутербродов. Виды горячих напитков (чай, кофе, какао, цикорий, горячий шоколад).

*Практическая работа.* Приготовление и оформление бутербродов. Приготовление горячих напитков (чай, кофе, какао). Дегустация блюд. Оценка качества. Соблюдение правил безопасного труда при работе с ножом и горячей жидкостью.

### **5. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.2ч**

Виды круп, бобовых и макаронных изделий. Технология приготовления крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Требования к качеству каши. Применение бобовых в кулинарии. Подготовка их к варке, время варки. Технология приготовления блюд из макаронных изделий. Подача готовых блюд.

*Практическая работа.* Приготовление и оформление блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. Дегустация блюд. Оценка качества.

### **6. Блюда из овощей и фруктов.4ч**

1. Овощи в питании. Украшение блюд. Фигурная нарезка овощей. Пищевая (питательная) ценность овощей и фруктов. Способы хранения овощей и фруктов. Определение доброкачественности по внешнему виду. Методы определения количества нитратов в овощах с помощью измерительных приборов, в химических лабораториях, с помощью бумажных индикаторов в домашних условиях. Способы удаления лишних нитратов из овощей. Общие правила

механической кулинарной обработки овощей. Правила кулинарной обработки, обеспечивающие сохранение цвета овощей и витаминов..

Практическая работа. Технология приготовления салата из сырых овощей (фруктов). Украшение готовых блюд продуктами, входящими в состав салатов, зеленью.

2. Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, припускание, бланширование, жарение, пассерование, тушение, запекание). Технология приготовления салатов и винегретов из варёных овощей. витаминов. Требования к качеству и оформлению готовых блюд.

Практическая работа. Определение содержания нитратов в овощах.

Приготовление и оформление блюд из сырых и варёных овощей и фруктов. Дегустация блюд. Оценка качества

### **7.Блюда из яиц. 2ч**

Значение яиц в питании человека. Технология приготовления блюд из яиц.. Способы варки куриных яиц: всмятку, в мешочек, вкрутую. Жарение яиц: приготовление яичницы-глазуньи, омлета натурального. Подача готовых блюд.

Практические работы. Определение свежести яиц. Приготовление блюд из яиц. Дегустация блюд. Оценка качества.

### **8.Блюда из яиц. 2ч**

Значение яиц в питании человека. Технология приготовления блюд из яиц.. Способы варки куриных яиц: всмятку, в мешочек, вкрутую. Жарение яиц: приготовление яичницы-глазуньи, омлета натурального. Подача готовых блюд.

Практические работы. Определение свежести яиц. Приготовление блюд из яиц. Дегустация блюд. Оценка качества.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Личностные

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе.

По основным направлениям воспитания:

- гражданское: неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- патриотическое: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- духовно-нравственное: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- эстетическое: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства;
- физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- трудовое: осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой



деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;

- экологическое: повышение уровня экологической культуры; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- ценность научного познания: овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптация обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- потребность во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- потребность в действии в условиях неопределенности, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития;
- умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации;

- БЫТЬ ГОТОВЫМ ДЕЙСТВОВАТЬ В ОТСУТСТВИЕ ГАРАНТИЙ УСПЕХА.

## Предметные

По завершении обучения учащийся должен иметь сформированные образовательные результаты, соотнесённые с каждым из разделов.

«Технология обработки пищевых продуктов»

- характеризовать познавательную и преобразовательную деятельность человека;
- соблюдать правила безопасности;
- организовывать рабочее место в соответствии с требованиями безопасности;
- классифицировать и характеризовать инструменты, приспособления и технологическое оборудование;
- активно использовать знания, полученные при изучении других учебных предметов, и сформированные универсальные учебные действия;
- использовать инструменты, приспособления и технологическое оборудование;
- выполнять технологические операции с использованием ручных инструментов, приспособлений, технологического оборудования;
- правильно хранить пищевые продукты;
- осуществлять механическую и тепловую обработку пищевых продуктов, сохраняя их пищевую ценность;
- выбирать продукты, инструменты и оборудование для приготовления блюда;
- осуществлять доступными средствами контроль качества блюда;
- выделять свойства наноструктур;
- приводить примеры наноструктур, их использования в технологиях.

## Метапредметные результаты

**Овладение универсальными познавательными действиями** *Базовые логические действия:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки природных и рукотворных объектов;
- устанавливать существенный признак классификации, основание для обобщения и сравнения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях, относящихся к внешнему миру;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении природных явлений и процессов, а также процессов, происходящих в техносфере;
- самостоятельно выбирать способ решения поставленной задачи, используя для этого необходимые материалы, инструменты и технологии.

*Базовые исследовательские действия:*

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формировать запросы к информационной системе с целью получения необходимой информации;
- оценивать полноту, достоверность и актуальность полученной информации;
- опытным путём изучать свойства различных материалов;
- овладевать навыками измерения величин с помощью измерительных инструментов, оценивать погрешность измерения, уметь осуществлять арифметические действия с приближёнными величинами;
- строить и оценивать модели объектов, явлений и процессов;
- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- прогнозировать поведение технической системы, в том числе с учётом синергетических эффектов.

*Работа с информацией:*

- выбирать форму представления информации в зависимости от поставленной задачи;
- понимать различие между данными, информацией и знаниями;
- владеть технологией трансформации данных в информацию, информации в знания.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями. *Общение:***

- в ходе обсуждения учебного материала, планирования и осуществления учебного проекта;
- в рамках публичного представления результатов проектной деятельности;
- в ходе общения с представителями других культур, в частности в социальных сетях. *Совместная деятельность:*
- понимать и использовать преимущества командной работы при реализации учебного проекта;
- понимать необходимость выработки знаково-символических средств как необходимого условия успешной проектной деятельности;
- уметь адекватно интерпретировать высказывания собеседника — участника совместной деятельности;

- владеть навыками отстаивания своей точки зрения, используя при этом законы логики;
- уметь распознавать некорректную аргументацию.

## **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями**

### *Самоорганизация:*

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- делать выбор и брать ответственность за решение. *Самоконтроль (рефлексия):*
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов преобразовательной деятельности;
- вносить необходимые коррективы в деятельность по решению задачи или по осуществлению проекта;
- оценивать соответствие результата цели и условиям и при необходимости корректировать цель и процесс её достижения. *Принятие себя и других:*
- признавать своё право на ошибку при решении задач или при реализации проекта, такое же право другого на подобные ошибки

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5-й класс

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1.	Санитария и гигиена на кухне.	1	РЭШ prav-pit.ru fcior.edu.ru
2	Физиология питания.	2	
3	Основы рационального питания	2	
4.	Бутерброды и горячие напитки.	2	
5	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.	2	
6	Блюда из овощей и фруктов.	2	
7	Значение и виды тепловой обработки продуктов	2	
8	Блюда из яиц.	2	
9.	Приготовление завтрака. Сервировка стола к завтраку.	2	
<b>ВСЕГО В ГОД</b>		17	