

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области
"Мичуринская средняя школа №123"

РАССМОТРЕНО

на педсовете № ____

МАОУ Мичуринская школа №123

от ____ 2026 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы ____ С.П.Ширяев

МАОУ Мичуринская школа №123

Приказ № ____ от ____ 2026 года.

**Программа курса
внеурочной деятельности**

«Люблю готовить»

**п. Мичуринский
2026**

Пояснительная записка

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, и настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только ее количество, но и качество. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на кружке знания помогут детям не только накормить семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг к выбору специальности.

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. «Мы есть то, что мы едим» — сказал Гиппократ. Навыки и умение, сформированные в подростковом возрасте, закладывают установку для дальнейшей жизни.

В младшем подростковом возрасте учащиеся с удовольствием посещают различные факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью пользуются объединения по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

Программа курса внеурочной деятельности «Люблю готовить» рассчитана на тех, кто делает первые шаги, знакомит с кухней, умением вести хозяйство, позволяет научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия по данному направлению внеурочной деятельности позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении национальных блюд и их эстетического оформления.

Цель программы:

- формирование знаний о культуре питания;

Задачи программы:

- сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- развивать творческие способности учащихся в кулинарии;
- ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
- развить практические умения в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике;
- развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
- ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;

- развить способность критически относиться к разному рода модным диетам;
- воспитать уважение к своему здоровью и труду;
- развивать эстетический вкус учащихся;
- воспитать вкус здоровой пищи;
- развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе.

Краткая характеристика предмета

Программа ориентирована на учащихся 5 -6 классов (11-13 лет).

Данная программа не требует наличия специальных знаний и умений, не предъявляет особых требований к состоянию здоровья учащихся, поэтому по ней могут заниматься и дети с ограниченными возможностями здоровья.

Программа рассчитана на один учебный год: 34 часа, из них 15 часов отводится на изучение теории и 19 часов - практика. Продолжительность занятия – 1 академический час. Занятия проводятся по расписанию.

Отличительной особенностью курса внеурочной деятельности «Люблю готовить» является то, что она обращена в наше прошлое и настоящее, чтобы напомнить учащимся почитаемые, берущие начало из глубокой древности, традиции, народные обычаи, старинные обрядовые блюда, а затем познакомить с современной кухней, оборудованием современных предприятий общественного питания, основными профессиями пищевой промышленности.

В основе программы лежит идея сочетания теории и практики. Решение педагогических задач в программе «Люблю готовить» осуществляется в соответствии со следующими принципами :

Принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

Принцип гражданственности ориентирует образовательный процесс на изучение истории, обычаи, традиции народов, их блюд;

Принцип творчества помогает развивать фантазию, эстетический вкус, мыслить и действовать;

Принцип коллективной деятельности реализуется на создании совместных рецептов, фантазий, при организации коллективных праздников, конкурсов, проведении и участия в выставках;

Принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей учащихся.

Принцип самореализации предполагает создание творческой среды, проведение открытых занятий.

На занятиях предусматриваются следующие **формы** организации учебной деятельности:

-индивидуальная (учащимся даются самостоятельные задания с учетом их возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);

методы обучения:

- коллективное, групповое и индивидуальное выполнение творческих заданий;
- активные методы формирования системы общения: дискуссия, обсуждение (круглый стол);
- проектная деятельность;
- приготовление кулинарных блюд.

Учащиеся изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся с историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Система занятий построена таким образом, чтобы на каждом занятии ребенок узнавал что-то новое, обогащал свой словарный запас, приобретал навыки правильного поведения за столом; научился выбирать и готовить полезные блюда.

Виды деятельности учащихся:

- теоретические занятия
- творческий практикум (сервировка стола; выбор, приготовление и оформление блюд);
- работа с различными источниками информации (словари, книги по кулинарии, справочники, энциклопедии, интернет-сайты);
- анкетирование;
- участие в школьных и городских мероприятиях, конкурсах;
- защита творческих проектов.

Место предмета в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Люблю готовить» рассматривается как самостоятельный предмет в учебно-воспитательном процессе. Занятия проводятся за счет выделенных часов для реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС ООО. Программа курса предполагает регулярную работу с детьми по приобщению их к основам здорового образа жизни

Результаты изучения курса внеурочной деятельности

Формирование УУД являются обязательным компонентом содержания любого учебного предмета, курса. Программа курса внеурочной деятельности «Люблю готовить» направлена на формирование следующих УУД:

Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в области кулинарии;
- готовность и способность делать осознанный выбор питания, в том числе ориентироваться в ассортименте продуктов, сознательно выбирать наиболее полезные.

Метапредметные:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о кулинарии, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области кулинарии.

Предметные:

В познавательной сфере

- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- овладение методами чтения штрих- кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представлений о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере

- выраженная потребность в здоровом питании;
- осознание ответственности за качество питания.

В эстетической сфере

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной сфере

- публичная презентация и защита мини- проектов по кулинарии

Формы контроля:

- самостоятельные творческие работы;
- творческие конкурсы;

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Завершается курс внеурочной деятельности выполнением творческого проекта и его защитой.

Содержание программы

Раздел 1: Введение.

Тема: Вводное занятие. Цели и задачи кружка. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи. Игры на знакомство. Викторина.

Практическая работа: Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены. Экскурсия в школьную столовую.

Тема: История возникновения кулинарии. Пища – основа жизни человека. Этапы возникновения кулинарии в России. Особенности кухни народов различных стран. Традиционные кухни народов России.

Практическая работа: работа со справочной литературой.

Раздел 2: Основы здорового образа жизни.

Тема: Физиология питания. Пищевые вещества и их значение.

Практическая работа. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья» (заполнение анкеты).

Тема: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок.

Практическая работа: Составление меню на день.

Тема: Витамины. Авитаминоз. Где и какие витамины «живут». Особая роль каждого из них в укреплении здоровья.

Практическая работа : образно-ролевая игра «Волшебные витамины».

Тема: Вода - важный компонент питания. Значение воды в жизни человека. Обезвоживание. Суточная потребность организма в воде. Способы очистки воды. Соки и другие напитки.

Практическая работа: Фильтрация воды, приготовление соков.

Раздел 3: Законы гостеприимства.

Тема: Этикет праздничного застолья. История образования слова «этикет», развитие этикета в России. Изучение правил этикета при встрече гостей и поведения за столом, правила сервировки стола.

Практическая работа: Тест «Что и как едят».

Раздел 4: Вкусно готовим.

Тема: Искусство чайного стола. Способы заваривания чая. Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Способы

складывания салфеток. Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом.

Практическая работа: Сервировка стола к чаю. Складывание тканевых и бумажных салфеток различными способами.

Тема: Сладкие блюда и горячие напитки. Разнообразие горячих напитков, способы приготовления. Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса).

Практическая работа: Приготовление горячих напитков.

Тема: Бутерброды. Продукты, применяемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Виды бутербродов. Технология приготовления. Условия и сроки хранения бутербродов.

Практическая работа: Приготовление горячих бутербродов.

Тема: Блюда и кулинарные изделия из чёрствого хлеба. Элементы экономного ведения хозяйства и рачительного использования чёрствого хлеба. Технология приготовления блюд: гренки жареные к чаю, яичница с гренками.

Практическая работа: Приготовление сухарей панировочных, гренков к бульону и т. д.

Тема: Роль овощей в питании. Первичная обработка овощей. Последовательность первичной обработки (сортировка, мойка, очистка и нарезка). Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

Практическая работа: Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

Тема: Блюда из сырых овощей. Пищевая (питательная) ценность овощей. Содержание витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки. Содержание влаги в продуктах, её влияние на качество и сохранность продуктов. Общие правила механической кулинарной обработки овощей.

Практическая работа: Приготовление салата из сырых овощей.

Тема: Блюда из варёных овощей. Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, припускание, бланширование, жарение, пассерование, тушение, запекание). Преимущества и недостатки тепловой обработки овощей. Технология приготовления салатов из варёных овощей. Требования к качеству и оформлению.

Практическая работа: Приготовление салата из варёных овощей.

Тема: Фруктовая кулинария. Основные понятия: катехины (дубильные вещества), пектины. Сведения из истории фруктов. Значение фруктов в рационе питания. Технология приготовления блюд из фруктов. Ассортимент блюд из фруктов.

Практическая работа: Игра «Самые простые и полезные блюда».

Тема: Блюда из яиц. Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

Практическая работа: Приготовление блюд из яйца (яйцо в мешочек, омлет).

Тема: Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

Практическая работа: Приготовление простокваши, решение кроссворда.

Тема: Блюда из круп. Основные понятия: дробленые зерна, бобовые.

Значение крупяных блюд и гарниров в питании человека. Первичная обработка круп. Ассортимент бобовых. Каши: рассыпчатые, вязкие и жидкие. Процессы, происходящие при варке каш. Требования к качеству готовых блюд.

Практическая работа: Разработка технологической карты и приготовление блюд из круп.

Тема: Блюда из творога. Основные понятия: жирность творога, липотропные свойства. Значение творожных блюд в питании человека. Ассортимент выпускаемого творога. Первичная обработка. Технология приготовления блюд из творога. Требования к качеству блюд из творога. Творог в кондитерском деле.

Практическая работа: Приготовление сырников.

Тема: Блюда из макаронных изделий. Основные понятия: макароны из твердых сортов пшеницы. Ассортимент и первичная обработка макаронных изделий. Способы варки макаронных изделий: сливной и несливной. Требования к качеству готовых блюд, их подача.

Практическая работа: Приготовление блюд из макарон с сыром.

Тема: Блюда из мяса и мясопродуктов. Основные понятия: экстрактивные вещества, белки: коллаген и эластин, гемоглобин - красящее вещество мяса. Виды мяса, его значение в питании человека. Особенности приготовления мясных блюд.

Практическая работа: конкурс «Знаток мясных блюд».

Тема: Блюда из рыбы. Основные понятия: филе, куски-кругляши, звенья рыбы. Питательная ценность рыбы и морепродуктов. Рыба речная и морская. Признаки доброкачественности. Первичная и тепловая обработка рыбы. Рыбные блюда.

Практическая работа: Решение кроссворда.

Тема: Блюда из птицы. Виды домашней птицы и их кулинарное употребление. Способы определения качества птицы. Способы разрезания на части. Виды тепловой обработки. Технология приготовления блюд из птицы.

Практическая работа: Разработка плаката.

Тема: Какую пищу можно найти в лесу. Что взять с собой в лес. Лесная пища: грибы, ягоды, травы. Ядовитые растения. Правила безопасности. Блюда из лесных даров.

Практическая работа: игры «В лес по ягоды- грибы», «Полная корзина».

Тема: Заготовка продуктов. Виды консервирования, их особенности. Консерванты. Первичная обработка плодов. Подготовка тары.

Технология консервирования. Хранение заготовленных продуктов.

Практическая работа: Презентация семейных рецептов консервирования.

Тема: Самые полезные продукты.

Экскурсия в магазин.

Практическая работа: Игра «Моя покупательская корзина».

Раздел 5: Кухни разных народов.

Тема: 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.

Практическая работа: Презентация «Кухни народов мира».

Тема: Зарубежная кулинария. Особенности истории развития кулинарии некоторых зарубежных стран (Италия, Франция, Германия). Разнообразие используемых продуктов, подача блюд к столу.

Практическая работа: Сравнение кухонь. Работа с географической картой.

Тема: Кавказская кухня. История развития Кавказской кухни.

Традиционное меню жителей Кавказа, его особенности и обусловленность.

Практическая работа: Создание эмблем кулинарных праздников.

Тема: Японская кухня. Вкусовые пристрастия японцев, чем они обусловлены. Самые популярные блюда японской кухни: сашими и суши.

Практическая работа: Сравнение японской кухни с норвежской. Работа с географической картой.

Тема: Русская кухня. Основные понятия: постный и скоромный стол.

История развития русской кухни. Технологические процессы свойственные русской Кухне: запаривание, томление. Разнообразие используемых продуктов, приправа, соусы.

Практическая работа: Работа с журналами.

Тема: Кулинарная тема в произведениях литературы и искусства.

чтение отрывков из литературных произведений.

Практическая работа: Прослушивание музыки из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик» (Танец Феи Драже), подбор иллюстраций.

Раздел 6: Подводим итоги- 2 часа

Тема: Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Практическая работа: Изготовление блюд разных национальных кухонь, дегустация блюд.

Тема: Защита творческих проектов. Презентация творческих проектов.

Практическая работа: Защита, анализ и оценка творческих проектов.

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Основы здорового образа жизни	4	1,5	2,5

3	Законы гостеприимства	1	0,5	0,5
4	Вкусно готовим	19	8	11
5	Кухни разных народов	6	3	3
6	Подводим итоги	2	1	1
	Итого	34	15	19

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
Раздел 1: Введение- 2часа		
1	Вводное занятие.	
2	История возникновения кулинарии.	
Раздел 2: Основы здорового образа жизни- 4часа		
3	Физиология питания.	
4	Рациональное питание.	
5	Витамины.	
6	Вода - важный компонент питания.	
Раздел 3: Законы гостеприимства- 1час		
7	Этикет праздничного застолья.	
Раздел 4: Вкусно готовим- 19 часов		
8	Искусство чайного стола.	
9	Сладкие блюда и горячие напитки.	
10	Бутерброды.	
11	Блюда и кулинарные изделия из чёрствого хлеба.	
12	Роль овощей в питании.	
13	Блюда из сырых овощей.	
14	Блюда из варёных овощей.	
15	Фруктовая кулинария.	
16	Блюда из яиц.	
17	Молоко и молочные продукты.	
18	Блюда из круп.	
19	Блюда из творога.	
20	Блюда из макаронных изделий.	
21	Блюда из мяса и мясопродуктов.	
22	Блюда из рыбы.	
23	Блюда из птицы.	
24	Какую пищу можно найти в лесу.	
25	Заготовка продуктов.	
26	Самые полезные продукты.	
Раздел 5: Кухни разных народов 6 часов		
27	Национальная кухня разных народов.	
28	Зарубежная кулинария.	

29	Кавказская кухня.	
30	Японская кухня.	
31	Русская кухня.	
32	Кулинарная тема в произведениях литературы и искусства.	
Раздел 6:Подводим итоги -2часа		
33	Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»	
34	Защита творческих проектов.	

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы.

- Ноутбук;
- принтер;
- оборудование, инструменты, приспособления, посуда, необходимые для приготовления и дегустации блюд (кабинет кулинарии);
- учебные таблицы по кулинарии;
- подборка рецептов блюд;

Список литературы:

- 1.Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.
- 2.Новоженков Ю.М., Титюник А.И. Кулинарная характеристика блюд: Общественное питание.
- 3.Национальные кухни наших народов.-М.:Центрполиграф,1997.
- 4.Национальная и зарубежная кухня. Похлебкин В.В
- 5.Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.
- 6.Здоровое питание. Жукова В. Н.
- 7.Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
- 8.Симаков В. Еда – ключ к здоровью / В. Симаков, М. Троицкая, Н. Милосердов. Издательство: Олма Медиа Групп, 2007;
- 9.Лечебные свойства пищевых продуктов/ Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. - М.:Терра, 1996;
- 10.Греллерт Ф. Энциклопедия правильного и здорового питания. Издательство: Зебра Е/Харвест, 2006.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Люблю готовить»

По окончании изучения программы учащиеся должны знать:

- о культуре труда;
- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы при кулинарных работах;

- виды и кулинарные свойства продуктов;
- способы приготовления пищи и оформления блюд;
- виды национальных блюд;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- о лечебных свойствах продуктов;
- об особенностях различных диет;
- об этапах выполнения проекта.

Должны уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;
- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- выполнять сервировку стола; украшать готовое блюдо;
- составлять меню, согласно калорийности продуктов;
- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюд;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- готовить диетические блюда;
- рассчитать калорийность блюда;
- рационально использовать знания о здоровой пищи;
- планировать проектную деятельность;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни;
- готовить изделия из теста;
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;
- правильно вести себя за столом.