

Приложение №4
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»
на 2020-2021 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Смак»
для 5 -7 классов

*Составитель:
учитель технологии
Афони́на О.А*

1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Смак»

Выпускник научится:

- самостоятельно готовить для своей семьи простые кулинарные блюда из сырых и варёных овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, яиц, рыбы, мяса, птицы, различных видов теста, круп, бобовых и макаронных изделий, отвечающие требованиям рационального питания, соблюдая правильную технологическую последовательность приготовления, санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять рацион питания на основе физиологических потребностей организма;

- выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, витаминах, минеральных веществах; организовывать своё рациональное питание в домашних условиях; применять различные способы обработки пищевых продуктов с целью сохранения в них питательных веществ;

- применять основные виды и способы консервирования и заготовки пищевых продуктов в домашних условиях;

- экономить электрическую энергию при обработке пищевых продуктов; оформлять приготовленные блюда, сервировать стол; соблюдать правила этикета за столом;

- определять виды экологического загрязнения пищевых продуктов; оценивать влияние техногенной сферы на окружающую среду и здоровье человека;

- выполнять мероприятия по предотвращению негативного влияния техногенной сферы на окружающую среду и здоровье человека.

2. Содержание курса «Смак»

1. Вводное занятие. Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания ребенка. Меню.
2. Гигиена приготовления пищи. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.
3. Техника безопасности на занятиях по кулинарии. Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Практическая работа. Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.
4. Холодные блюда и закуски. Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц. Практические работы: Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.
5. Новогодний праздник. Программа праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд.
6. Изделия из круп. Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш. Изделия из круп. Практические работы: Приготовление крупяных биточков и каши рассыпчатой
7. Мясные блюда. Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Практические работы: Приготовление котлетной массы и изделий из нее
8. Рыбные блюда. Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Практические работы: Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.

9. Изделия из яиц и творога. Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.
10. Масленица. История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинчиков.
11. Сладкие блюда и напитки. Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. Практические работы: Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.
12. Изделия из теста. Виды теста (пресное, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. Практические работы: Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников, торта.
13. Праздничная выпечка пасха.
14. Выпечка на пасху. Выпечка пасхальных фигурок. Окраска яиц. Приготовление кулича.
15. Изделия из картофеля. Драники, запеканки, орешки
16. Пироги из дрожжевого теста. Пироги с начинками, сладкие пироги, пицца
17. Сладкие блюда. Приготовление сладких блюд. Практические работы.

3. Тематическое планирование курса «Смак»

№ п/п	Название разделов	Всего часов
1	Вводное занятие. Питание в жизни человека Оформление стенгазеты	2
2	Гигиена приготовления пищи. Правила поведения за столом. Оформление стенгазеты	2
3	Техника безопасности на занятиях по кулинарии. Оформление стенгазеты	2
4	Холодные блюда и закуски. Оформление стенгазеты	8
5	Изделия из круп. Оформление стенгазеты	8
6	Блюда их овощей. Оформление стенгазеты	8
7	Мясные блюда. Оформление стенгазеты	8
8	Новогодний праздник. Оформление стенгазеты	8
9	Рыбные блюда. Оформление стенгазеты	8
10	Изделия из яиц и творога. Оформление стенгазеты	8
11	Изделия из теста. Оформление стенгазеты	8
12	Масленица. Блины. Блинчики Оформление стенгазеты	8
13	Сладкие блюда и напитки. Оформление стенгазеты	10
14	Праздничная выпечка. Пасха Оформление стенгазеты	8
15	Изделия из картофеля. Оформление стенгазеты	8
16	Пироги Оформление стенгазеты	16
17	Сладкие блюда. Торты. Оформление стенгазеты	16
Итого:		136

