Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

« Юный кулинар»

Для обучающихся 8 класса

Количество часов в неделю: 2 час

Количество часов в год: 68 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом примерной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Труд (технология)», ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Питание - неотъемлемая составная часть жизни. Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую - либо работу. Чем тяжелее работа, тем больше энергетического материала необходимо компенсировать. За счет пищи организм в достаточно короткие сроки полностью обновляется. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать, доставлять удовольствие, возбуждать аппетит.

Всем этим занимается наука о приготовлении пищи - кулинария. Великие тайны откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу.

Умение хорошо, вкусно и быстро готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни. «В здоровом теле - здоровый дух! »- говорили древние.

Умение приготовить вкусную пищу - необходимо всем.

Научившись приготовлению пищи, оформлению блюд и экономному расходованию продуктов, ученики смогут выполнять подобные работы дома, в семье.

Полученные знания помогут накормить семью, принять гостей, а может быть и сделать первый шаг в выбранной специальности. Способность самим приготовить простейшие блюда вызывает повышенный интерес к работе и приносит удовлетворение результатами труда, возбуждает желание к дальнейшим действиям.

Программа - «Юный кулинар» - предметный, является как бы продолжением изучения предмета «Технология приготовления пищи», раздела «Кулинария». На изучение этого раздела в программе отводится 68 часов. Изучают этот блок все ребята 13-14 лет очень охотно, но не всегда можно дать много дополнительного материала по этому разделу, как бы не хотелось учителю, ведь время на уроке ограничено.

Программой предусмотрено 70 – 75 % учебного времени на практические занятия - овладение обще трудовыми умениями и навыками; на самостоятельные работы (под контролем учителя), а остальное - на изучение теоретического материала.

Для эффективного усвоения содержания данной программы использую следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный (рассказ, показ, объяснение, инструктаж, беседа);
- репродуктивный (лекция, демонстрация, упражнения);
- частично - поисковый (самостоятельная работа, конкурсы - соревнования);

- исследовательский (проектирование сценариев праздников);
- бригадный метод;
- творческие домашние задания.

Все дети обладают разными потенциальными способностями.

Задача - выявить и развить их в доступной и интересной детям деятельности.

Занятия внеурочной деятельнрсти проводятся один раз в неделю 2-часа.

У обучающихся должна быть для практических занятий форма. Особое внимание уделяю занятиям и соблюдению учащимися правил безопасности труда, производственной санитарии и личной гигиены. У ребят свой уровень способностей и возможностей, знаний и умений. Я стараюсь создать такие условия, чтобы ребята любого уровня подготовки и развития чувствовали себя свободной личностью, зная, что они сами выбирают уровень сложности работы, а руководитель – помощник и проводник на сложном пути постижения профессионального мастерства.

Эти занятия – особые. На них учитель близок к ученику. Он стремится любую работу: в нашем случае: приготовление пищи – сделать максимально индивидуальной. Но, а если из занятия в занятие учитель пробуждает мысль у детей, создает условия для творчества, если дети с нетерпением ждут занятия, и на них нет равнодушных и скучающих глаз, значит, можно сказать: «Усилия педагога потрачены не напрасно».

Программа - «Юный кулинар» (по приготовлению пищи) рассчитана на один год обучения – 68 часов (2 час в неделю)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ВД:

Развитие самостоятельной, самодостаточной личности ребенка, обладающей умениями рационального, бережного и экономного расходования продуктов, приготовления полезных и эстетически привлекательных блюд, адаптированию к современным условиям жизни.

ЗАДАЧИ:

- расширение знаний учащихся в кулинарии;
- формирование культуры общения;
- реализация системного подхода к изучению курса на основе ранее полученных знаний;
- формирование и развитие творческих способностей в кулинарии.

Организация образовательного процесса.

На занятиях по программе «Юный кулинар» используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть.

Теоретические сведения — это объяснение нового материала (форма беседа) с использованием слайдовых презентаций.

Практическая часть — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится большая часть времени, каждый ученик должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Для преодоления учащимися затруднений в процессе работы педагог оказывает помощь:

-стимулирующую

-направляемую

Коллективная работа по приготовлению блюд - наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы.

В конце работы учащиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того: чтобы научить детей оценивать свою собственную работу подходить к оценке самокритично.
По возможности проявлять себя – принимать участие в конкурсах по приготовлению блюд.

Литература:

1. А. Селезнев Сладкие рецепты. – М.: Эксмо, 2008
2. В.В. Похлебкин. Тайны хорошей кухни. Москва:Центрполиграф, 2006.
3. В.М. Лощинский. Этикет и сервировка стола. Москва: «Махаон», 2001.
4. Г. И. Поскребышева Праздничный стол. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001
5. Г. И. Поскребышева Энциклопедия домашней кухни. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, Олма Медиа Групп, 2008
6. Д.В. Таболкин. 500 лучших бабушкиных рецептов. Москва: «АСТ», 2003.
7. Е.А. Попова500 праздничных тортов домашнего приготовления. – Москва: ЗАО «БАО-ПРЕСС», 2006
8. Е. Матыкина Готовим на пару. 365 рецептов. – М.: Эксмо, 2008.
9. К.А. Ляхова. Сервировка стола. Москва:Рипол классик, 2005
10. Книга о вкусной и здоровой пище /Под общ. Ред. И.М. Скурихина, - М.: Колос, 2000
11. Кулинария. Ермакова В.И., М: Просвещение. 1983
12. Л.П. Ляховская Секреты вкусной еды. – М.: Изд-во Эксмо, Спб.: Терция, 2005
13. О.В. Узун Встречаем гостей. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп, 2010
14. Русская кухня. - М.: ЭКСМО, 1999
15. Т.М. Простакова. Технология приготовления пищи. Ростов: «Феникс», 2000
16. . Учебники «Технология» под. ред. Симоненко 5-7 кл., М Вента - Графф, 2002
17. 500 видов домашнего печенья.-М.- «ЛИСКАТ-Т», 1992

Мультимедийные ресурсы:

18. «Кулинарная энциклопедия Кирилла и Мефодия», 2006
19. «Кулинария. Кухни мира», 2005
20. «Энциклопедия домашней выпечки», 2005
21. Электронное пособие по кулинарии для 5-8 классов

Содержание разделов программы.

1. *Вводный урок.*
2. *Правила ТБ и санитарии. – 2 ч.*

Содержание программы и расписание занятий. Повторение правил ТБ и санитарии, правил внутреннего распорядка.

2. Механическая обработка сырья:

-Овощи -2ч.

-Виды тепловой обработки продуктов : 2ч.

- Блюда из овощей. – 2 ч.

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, жаренье, тушение, запекание, пропускание). Вспомогательные приемы тепловой обработки (пассерование, бланширование). Способы варки *(*в воде, на пару). Варка в различных жидкостях (воде, молоке и т. д.). Время варки овощей. Способы определения готовности. Охлаждение овощей после варки. Технология приготовления блюд из овощей.

Практическая работа:

1) приготовление салата из овощей;

2*)* приготовление драников;

3) приготовление жареный картофель (фри).

4). Картофельные котлеты.

5.) Капуста жареная.

6.) Рагу из овощей.

3. *Крупы и макароны.*

- Использование в кулинарии. – 2 ч.

Использование отварных макарон и готовых каш в приготовлении блюд. Технология приготовления котлет и биточков (варка вязкой каши, заправка каши сырыми яйцами, разделка и обжаривание). Время тепловой обработки и способы определения готовности. Технология приготовления котлет, биточков, запеканок.

Практическая работа:

приготовление каш.

приготовление макаронных изделий с сыром.

4. Мясо. Блюда из мяса. – 2 ч.

Способы приготовления блюд из мяса. Блюда из жареного, тушеного, отварного мяса.

Практическая работа:

приготовление мясного блюда « гуляш»;

приготовление изделий из котлетной массы (Биточки , котлеты, тефтели и т.д.)

5. Рыба.- 2час.

Блюда из рыбы (отварная, жареная и т.д.).

- Национальные блюда РК.
- Уха поморская.
- Жареха поморская.
- Навага в молоке.

6).. Супы.- 2 час. Их классификация и приготовление.

(Молочные, заправочные, протертые, сезонные)

Практическая работа:

- Суп молочный из макаронных изделий.
- Щи.
- Солянка.
- Окрошка.
- Овощной – пюре -образный суп.

7). Изделия из дрожжевого теста . – 4 ч.

-Дрожжевое тесто (опарное, безопарное).

Приготовление дрожжевого теста.

Виды начинки для пирожков из дрожжевого теста.

Приготовление пресного теста для калиток; начинки. Приготовление оладий.

Практическая работа:

приготовление дрожжевого теста.

приготовление пресного теста (из ржаной муки);

приготовление пирожков с различными фаршами.

приготовление калиток.

приготовление пиццы;

приготовление оладий.

8. Третьи блюда -2.

Разновидность сладких блюд (горячие и холодные). Горячие сладкие блюда (компоты, кисели и др.). Сырьё для приготовления горячих сладких блюд. Первичная обработка сырья. Технология приготовления горячих сладких блюд.

Практическая работа:

1. приготовление блюд из яблок
2. приготовление желе из ягод

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
По программе «ЮНЫЙ КУЛИНАР»

	№ п/п	Изучаемые темы	Всего часов по теме	Теория
	1	***Вводный урок. Правила ТБ и санитарии***	**2**	**2**
1,2	1.1	Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.		
	2.	***Механическая обработка овощей.***	**8**	**7**
3,4 5,6	2.1	*Овощи.*	4	2
7,8 9,10	2.2	Значение и виды тепловой обработки продуктов.	4	2
		Приготовление блюд из овощей.	**12**	
11,12	2.3	*Практическая работа №1* «Приготовление салата»	2	1
13,14	2.4	*Практическая работа №2* «Приготовление дранников».	2	1
15,16	2.5	*Практическая работа №3* «Приготовление картофеля фри».	2	1

17,18	2.6	*Практическая работа №4* «Приготовление котлет из картофеля».	2	1
19,20	2.7	*Практическая работа№5* «Приготовление жареной капусты».	2	1
21,22	2.8	*Практическая работа№6* «Приготовление рагу из овощей».	2	1
	3.	***Крупы и макароны. Использование в кулинарии.***	**4**	**1**
23	3.1	*Технология приготовления каш*	1	
24,25	3.2	Технология приготовления котлет и биточков.*Практическая работа №7* «Приготовление биточков».	2	1
26	3.3	*Практическая работа №8 «Приготовление макарон с сыром».*	1	
	4.	***Мясо. Блюда из мяса.***	**8**	**4**
27	4.1	Технология приготовления мяса и блюд из него.	1	1
28,29	4.2.	*Практическая работа №9 «*Приготовление плова»	2	1
30,31	4.3	*Практическая работа № 10* «Приготовление мясного блюда «гуляш».	2	1
32,33, 34	4.4	*Практическая работа № 11 «Блюда из котлетной массы»*	3	1
	5.	***Рыба***	**5**	**2**
35	5.1	Национальные блюда РК.	1	1
36,37	5.2	*Практическая работа № 12 «Уха поморская»*	2	1
38	5.3	*Практическая работа № 13 «Жареха поморская»*	1	
39	5.4	*Практическая работа № 14 «Навага в молоке»*	1	
	6	***Супы***	**5**	
40	6.1	*Практическая работа № 15 «*Суп молочный из макаронных изделий.»	1	
41	6.2	*Практическая работа № 16 «*Щи.»	1	
42	6.3	*Практическая работа № 17 «*Солянка.»	1	
43	6.4	*Практическая работа № 18 «*Окрошка.»	1	
44	6.5	*Практическая работа № 19 «*Овощной – пюре-образный суп.»	1	
	7	***Изделия из теста пресного, дрожжевого***	**20**	**13**
45,46, 47,48	7.1	Приготовление дрожжевого теста	4	4
49, 50	7.2	*Практическая работа № 20* «Приготовление пирожков с фаршами.	2	
51,52	7.3	Фруктовые, овощные начинки.	2	1
53,54	7.4	*Практическая работа № 21* «Приготовление колобов с картофелем».	2	1

55,56	7.5	*Практическая работа №22* «Приготовление пиццы».	2	1
57,58, 59,60	7.6	Приготовление пресного теста.	4	4
61,62	7.7	*Практическая работа №23* «Приготовление калиток».	2	1
63,64	7.8	*Практическая работа № 24 «Приготовление оладьи из дрожжевого теста»*	2	1
	8.	***Горячие сладкие блюда. Десерты.***	**4**	**2**
65,66	8.1	Технология приготовления горячих сладких блюд.	2	2
67	8.2	*Практическая работа № 25* «Приготовление компотов».	1	
68	8.3	*Практическая работа № 26 «Приготовление желе из ягод»*	1	
	Итого:			

Планируемые результаты.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности "Юный кулинар" формулируются в соответствии с требованиями ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта).

Личностные результаты

Формируются через воспитание культуры питания, развитие самостоятельности и навыков безопасного поведения.

- **Формирование ценности здорового образа жизни:** понимание важности правильного питания, режима приема пищи, пользы сезонных и традиционных российских продуктов (каши, сезонные овощи, кисломолочные продукты).
- **Развитие трудолюбия и ответственности:** формирование уважительного отношения к труду, готовность доводить начатое дело до конца, бережное отношение к продуктам питания и кухонному инвентарю.
- **Формирование эстетического вкуса:** умение красиво оформлять блюда и сервировать стол в соответствии с традициями русской кухни (например, подача блинов с икрой, оформление пирогов).
- **Развитие самостоятельности и самоорганизации:** умение планировать свои действия, готовить рабочее место, убирать его после завершения работы.
- **Формирование навыков безопасного поведения:** осознание важности соблюдения правил гигиены (мытье рук, использование отдельных досок для сырых и готовых продуктов) и техники безопасности при работе с режущими инструментами, плитой, духовкой, кипятком.
- **Развитие коммуникативных качеств и эмоционального интеллекта:** умение работать в команде, договариваться о распределении ролей, вежливо принимать и оказывать помощь, адекватно реагировать на критику.
- **Уважение к семейным традициям:** интерес к кулинарным традициям своей семьи и региона, желание готовить блюда по семейным рецептам.

Метапредметные результаты

Охватывают универсальные учебные действия (УУД), которые переносятся на другие сферы деятельности.

Познавательные:

- **Работа с информацией:** умение находить, анализировать и отбирать необходимую информацию в различных источниках (кулинарные книги, интернет-ресурсы, упаковка продуктов), отличать достоверные рецепты от сомнительных.
- **Основы финансовой грамотности:** умение планировать бюджет на закупку продуктов, сравнивать цены, понимать разницу между базовым набором продуктов и деликатесами.
- **Исследовательская деятельность:** проведение простых опытов (например, как сода гасится уксусом, почему сворачивается молоко, как работают дрожжи).
- **Алгоритмическое мышление:** умение составлять план приготовления блюда, читать технологические карты, следовать пошаговым инструкциям.
- **Смысловое чтение:** умение работать с текстом рецепта, выделяя ключевые этапы, нормы продуктов и время приготовления.

Регулятивные:

- **Целеполагание и планирование:** умение ставить цель (приготовить конкретное блюдо к определенному времени), составлять план действий, распределять время.
- **Самоконтроль и самооценка:** умение соотносить полученный результат с эталоном (рецептом), оценивать внешний вид, вкус и консистенцию блюда, вносить коррективы в свои действия.
- **Прогнозирование:** умение предвидеть возможные трудности (например, нехватка времени на подъем теста, риск пересолить блюдо) и заранее определять способы их решения.

Коммуникативные:

- **Умение работать в группе:** способность распределять обязанности, координировать совместные действия при приготовлении сложных блюд (например, один чистит овощи, другой делает тесто).
- **Владение монологической и диалогической речью:** умение задавать вопросы, давать четкие инструкции, аргументированно объяснять свой выбор продуктов или способа нарезки.
- **Разрешение конфликтов:** умение находить компромисс при разногласиях в команде (например, по поводу степени прожарки или количества специй).

Предметные результаты

Конкретные знания, умения и навыки, которые ученик приобретает в рамках курса.

В области технологии и кулинарии:

- Знание правил санитарии, гигиены и техники безопасности на кухне.
- Знание основных групп пищевых продуктов (овощи, фрукты, крупы, мясо, рыба, молочные продукты, жиры, сахар), их свойств, условий и сроков хранения.
- Знание назначения кухонного инвентаря и бытовой техники (ножи, терки, миксер, блендер, плита, духовка, мультиварка).
- Знание основ рационального питания, понятия о калорийности, белках, жирах и углеводах (КБЖУ) на доступном уровне.

- **Владение техниками первичной обработки продуктов:** мытье, чистка, нарезка (кубики, соломка, кольца), шинковка.
- **Владение основными термическими способами обработки:** варка, жарка, тушение, запекание, приготовление на пару.
- **Приготовление базовых блюд:** простые салаты, бутерброды, горячие и холодные напитки, каши, блюда из яиц (омлет, вареные яйца), блины, оладьи, простые супы, выпечка из готового и простого дрожжевого или песочного теста.
- Умение читать и самостоятельно составлять технологическую карту блюда.
- Навыки экономного расходования продуктов и утилизации отходов (например, использование очистков для компоста или бульона).

В области смежных дисциплин (интеграция):

- **Математика:** расчет калорийности, взвешивание продуктов, пересчет ингредиентов при изменении количества порций (пропорции и дроби), расчет стоимости одного блюда.
- **Химия и биология:** понимание процессов, происходящих с продуктами при нагревании (денатурация белка, карамелизация сахара), знание роли витаминов и минералов.
- **География и краеведение:** знакомство с продуктами и блюдами разных регионов России и народов, проживающих на ее территории.
- **Русский язык и литература:** чтение и обсуждение произведений, где описываются трапезы (например, сцены из произведений А.С. Пушкина, Н.В. Гоголя, А.П. Чехова), составление описательных текстов о вкусе и аромате.