

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Захаровская средняя общеобразовательная школа № 1»  
муниципального образования – Захаровский муниципальный район  
Рязанской области

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» 08.23 г

«Утверждаю»  
Директор школы  
/Н.Б.Баженова/  
Приказ № 106 от «30» 08.23 г  
«Согласовано»  
Зам директора по УВР  
/С.В.Шаврина/  
30.08.2023 г

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Кухни народов мира»  
для 8 класса  
(срок реализации 1 год)

**Разработчик программы:**  
Сабирова А.М.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Кухни народов мира» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Кухни народов мира» предполагает дальнейшее развитие и совершенствование готовности обучающихся к трудовой деятельности, формирование у обучающихся осознанного выбора профессии, развитие профессионального интереса и формирование представлений о культуре питания народов с учетом национальных, религиозных, исторических и природно-географических условий.

## **II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Кухни народов мира»**

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

В школьной программе отводится определенное количество времени для приобщения учащихся к кулинарии. Учащиеся с интересом занимаются кулинарией. Приобретенные навыки очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе будущей профессии. Однако, учебного времени отведенного на данную тему, не достаточно. И для того, чтобы помочь учащимся овладеть навыками самообслуживания, способами приготовления здоровой пищи, расширить их знания о национальных традициях нашей страны и стран мира, познакомить с традиционной русской кухней и кухней других народов, была составлена данная программа.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что обучение школьников направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют традиции не только своего народа.

**Цель программы:** формирование у обучающихся основ культуры питания народов мира как одной из составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- знакомить учащихся с организацией труда при приготовлении пищи;
- развивать практические умения в области кулинарии;
- знакомить учащихся с особенностями приготовления блюд разных народов мира, лечебными свойствами некоторых продуктов;
- воспитывать уважение к своему здоровью и труду.

## **III. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа реализуется в объеме 34 часов (1 час в неделю) в 8-х классах.

#### **IV. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- формирование ответственного отношения к учению;
- осознание этнической принадлежности, знание истории, культуры своего народа;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям народов России и народов мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметными результатами изучения курса** является формирование следующих универсальных учебных действий:

*Регулятивные УУД:*

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- самостоятельное планирование решения учебной задачи;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- определять степень успешности своей работы.

*Познавательные УУД:*

- осуществлять поиск нужной информации;
- давать определение понятиям;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя.

*Коммуникативные УУД:*

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения.

#### **V. Содержание программы курса внеурочной деятельности**

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки, сменной обуви. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Наиболее характерна комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация, рефлексия. Заключительный инструктаж, мытье посуды, уборка помещения.

На занятиях применяется широкий арсенал методов:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа);

- наглядные (демонстрация приемов выполнения операций, вариантов оформления готовых блюд);
- проблемные (постановка проблем и поиск ее решения);
- исследовательские (самостоятельный анализ задачи и ее решение);
- метод практического сотворчества;
- метод коллективных и групповых работ;
- метод творческого показа.

**По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь представление:**

- о культурных ценностях национальных кухонь;
- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- лечебных свойствах некоторых продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи.

**Должны знать:**

- о культуре труда;
- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием;
- виды и кулинарные свойства продуктов;
- основы технологии приготовления пищи;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- о лечебных свойствах продуктов.

**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;
- планировать работу;
- выполнять сервировку стола;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- рационально использовать знания о здоровой пище;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

С целью воспитания самостоятельности, активности учащихся рекомендуется проводить дни открытых дверей. Учащиеся покажут гостям оформление готовых блюд, расскажут о правилах сервировки и поведения за столом, дадут советы по приготовлению различных блюд, проведут викторину. Целью такого мероприятия является знакомство широкого круга ребят с работой учащихся и привитие интереса к культуре быта.

**Механизм оценки получаемых результатов**

Прямыми критериями оценки получаемых результатов обучения являются достижения учащихся: приготовление блюд данной страны, выполненных в соответствии с технологией приготовления.

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>
1	Вводное занятие. Правила безопасности.	беседа
2	Русская национальная кухня. Особенности становления старинной национальной кухни. Традиционная русская кухня.	беседа
3	Русская национальная кухня. Роль овощей в русской кухне. Капуста. Блюда из капусты (капуста тушеная, капустные котлеты)	беседа, практическое задание
4	Русская национальная кухня. Блюда из картофеля. (Картофельные котлеты, картофель, фаршированный грибами)	беседа, практическое задание
5	Русская национальная кухня. Особенности православной русской кухни. Постные супы (щи, рассольник)	беседа, практическое задание
6	Русская национальная кухня. Тушение. Запекание. Мучные изделия. Популярные блюда	беседа, практическое задание
7	Национальные блюда Белоруссии. Традиционные белорусские блюда. Блюда белорусской кухни. (Драники, таркованцы, творожник с ягодами.)	беседа, практическое задание
8	Блюда украинской кухни (галушки яблочные, борщ, потапы с помидорами (горячие бутерброды)	беседа, практическое задание
19	Кухня народов Кавказа. Особенности кавказской кухни. Баклажаны. Цветная капуста. Блюда из них.	беседа, практическое задание
10	Кухня народов Кавказа. Блюда грузинской кухни. Пикантность. Острота. Пряность.	беседа, практическое задание
11	Кухня народов Кавказа. Правила приема гостей. Традиции разных народов.	беседа, практическое задание
12	Кухня стран Балканского полуострова. Болгария. Венгрия. Особенности кухни Болгарии и Венгрии. Томаты. Перец. Блюда из них.	беседа, практическое задание
13	Кухня стран Балканского полуострова. Болгария. Венгрия. Блюда болгарской кухни (салат “болгарский”, шопский салат, миш-маш, омлет по-болгарски).	беседа, практическое задание
14	Блюда венгерской кухни. Традиционные блюда. Супы. Вторые блюда. Десерты. Лечо.	беседа, практическое задание
15	Итальянская кухня. Особенности итальянской кухни. Бутерброды в итальянской кулинарии.	беседа, практическое задание

16	Итальянская пицца и овощные запеканки. Маргарита, повторяющая цвета итальянского флага; маринара с томатами; 4 сыра с томатным или сырным соусом; 4 сезона, отражающие времена года; Каприччоза с оливками, томатами, и грибами.	беседа, практическое задание
17	Паста и способ ее приготовления. Спагетти по-неаполитански с томатным соусом; легендарная паста Болоньезе с томатным соусом и фаршем; спагетти с горячим оливковым маслом и поджаренным чесноком; карбонара со свининой в сливочно-сырном соусе	беседа, практическое задание
18	Французская кухня. Особенности французской кухни. Салаты. Использование сельдерея, лука-порея, салата-латука, спаржи, авокадо, шампиньонов.	беседа, практическое задание
19	Блюда французской кухни. Французская кухня: региональная крестьянская, общераспространённая национальная и высоко изысканная, основой для которой послужила придворная королевская кухня. Алиго. Багет. Безе.	беседа, практическое задание
20	Китайская кухня. Особенности кухни Китая. Региональная китайская кухня. Основные ингредиенты китайской кухни.	беседа, практическое задание
21	Рецепты блюд китайской кухни (жареная утка по-Пекински, Хэбэй, Шаньси, Хэнань, Шанхай)	беседа, практическое задание
22	Японская кухня. Особенности кухни Японии. Традиционные национальные и заимствованные блюда. Экзотические мясные блюда и традиционные рисовые шедевры	беседа, практическое задание
23	Блюда из риса. Вегетарианский рис. Рис для суши. Японский омлет с рисом и курицей.	беседа, практическое задание
24	Японские блюда из лапши. Соба. Удон. Рамэн. Сомэн. Якисоба.	беседа, практическое задание
25	Роллы, суши и способ их приготовления. Роллы или суши-роллы – блюдо японской кухни, одна из разновидностей суши.	беседа, практическое задание
26	Блюда Индии. История с географией. Своеобразие и особенности индийской кухни. Традиционная кухня на севере. Традиционная кухня на юге. Традиционная кухня на западе	беседа, практическое задание
27	Специи. Специи как основной ингредиент. Асафетида. Кардамон. Чили. Кориандр. Кумин. Пажитник. Манго. Горчица. Мускатный орех. Шафран. Тамаринд. Куркума. Имбирь. Фенхель. Черная соль.	беседа, практическое задание
28	Уличная еда в Индии. 10 самых вкусных блюд индийской кухни. Индийские сладости. Индийские напитки	беседа, практическое задание
29	Турецкая кухня. Особенности блюд турецкой кухни. Смешанная кухня. «Фьюжн» востока и запада	беседа, практическое задание
30	Восточные сладости. Из чего изготавливают, названия.	беседа, практическое задание
31	Кебабы, турецкий плов, различные супы. Способы их	беседа,

	приготовления.	практическое задание
32	Мороженое со всего мира. Различные виды мороженого (спагетти – айс, мороженое моти из клейкого риса, мороженое в хлебе, палетас,кульфи, айс качанг)	беседа, практическое задание
33	Приготовление блюд по выбору	работа в группах
34	Подведение итогов	итоговое занятие

## VI. Тематическое планирование

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие. Правила безопасности	1
2	Русская национальная кухня	1
3	Русская национальная кухня	1
4	Русская национальная кухня	1
5	Русская национальная кухня	1
6	Русская национальная кухня	1
7	Национальный блюда Белоруссии	1
8	Блюда украинской кухни	1
9	Кухня народов Кавказа	1
10	Кухня народов Кавказа	1
11	Кухня народов Кавказа	1
12	Кухня стран Балканского полуострова. Болгария. Венгрия	1
13	Кухня стран Балканского полуострова. Болгария. Венгрия	1
14	Блюда венгерской кухни	1
15	Итальянская кухня	1
16	Итальянская пицца и овощные запеканки	1
17	Паста и способ ее приготовления	1
18	Французская кухня	1
19	Блюда французской кухни	1
20	Китайская кухня	1
21	Рецепты блюд китайской кухни	1
22	Японская кухня	1
23	Блюда из риса	1
24	Японские блюда из лапши	1
25	Роллы, суши и способ их приготовления	1
26	Блюда Индии.	1
27	Специи	1
28	Уличная еда в Индии	1
29	Турецкая кухня	1
30	Восточные сладости	1
31	Кебабы, турецкий плов, различные супы	1
32	Мороженое со всего мира	1
33	Приготовление блюд по выбору	1
34	Подведение итогов	1

## **VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Список литературы**

1. Вольпер И.Н. “Легенды и быль о продуктах”, М. “Экономика”, 1969.
2. Ковалев В.М., Могильный Н.П. “Традиции, обычаи и блюда русской кухни”, М. “Терра”, 1998.
3. Лазерсон И. “Французская кухня”, М. “Центрполиграф”, 2005.
4. Похлебкин В.В. “Все о пряностях”, М. “Центрполиграф”, 1997.
5. Похлебкин В.В. “Занимательная кулинария”, М. “Центрполиграф”, 1997.
6. Похлебкин В.В. “Специи и приправы”, М. “Центрполиграф”, 1997.
7. Райченко Ж.Е. “Самые популярные блюда мира”, Мн. Литература, 1998
8. Сенгурова Е. “Пир на весь мир”, М. “Терра”, 1998.
9. Халин А.А., Сунин Н.С. “Русский дом”, Н.Новгород, “Нижний Новгород”, 1991.