

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска**

МБОУ г. Братска "СОШ № 13"

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС МБОУ
«СОШ №13»
Козина А.А.
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ №13»

Чайко В.И.
Приказ № 218
от 01 сентября 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Экология питания»
для учащихся 6 - 8 классов
на 2023-2024 учебный год**

Предметная область: «Технология»

Разработала: Николаева С.А.
Учитель технологии
Первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Экология питания» разработана на основе :

- ✓ Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 года № 287);
- ✓ учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2023-2024 учебный год (приказ № 234 от 01.09.2023).

В рабочей программе учтены идеи и положения концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для развития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся и коммуникативных качеств личности, требования действующих СанПин, специфика данной возрастной группы учащихся.

Программа ориентирована на обучающихся 6 -8 класса.

Продолжительность - 34 часа (2 часа в неделю)

Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способного формированию разностороннеразвитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью.

Умение вкусно готовить всегда и у всех народов было в большом почёте. Искусство приготовления пищи имеет многовековую историю.

Изучение кулинарии как части духовного и материального наследия своего народа будет способствовать воспитанию уважения к его истории и традициям, развитию у учащихся чувства красоты и гармонии.

В школьной программе отведены часы учебного времени для приобщения учащихся к кулинарии. Девочки с интересом занимаются кулинарией. Приобретенные навыки очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе будущей профессии.

Данная программа направлена на удовлетворение образовательного запроса по разделу «кулинария», выявленного в результате диагностического исследования среди учащихся. Программа позволит учащимся расширить их знания о национальных традициях нашей страны и стран мира, познакомить с традиционной русской и другими кухнями. В программе «Экология питания» рассматриваются национальные кухни с точки зрения рационального питания, а также вопросы диетического питания, его особенности, лечебные свойства некоторых продуктов.

Основная цель программы: Продолжить дальнейшее развитие и формирование эстетического вкуса, культуры общения, творческих способностей и расширить знания учащихся в области кулинарии.

Это предполагает:

- Формирование экологических знаний; Развитие познавательных интересов и интеллектуальных способностей в процессе самостоятельного приобретения профессиональных знаний с использованием различных источников информации, в том числе компьютерных.

- Воспитание убежденности здорового питания в жизни современного общества, необходимостью физически грамотного отношения к собственному здоровью и окружающей среде.
- Применение полученных знаний и умений для безопасного использования продуктов в быту, на производстве, для решения практических задач в повседневной жизни, для предупреждения явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде.
- Развитие навыков партнерского взаимодействия, развитие и совершенствование умения работать в команде, повышение уровня сплоченности коллектива;

Задачи обучения:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся начальные экологические кулинарные компетенции;
- познакомить с ассортиментом, качественной и товароведной характеристикой различных видов продуктов;
- отработать щадящие кулинарные технологии обработки продуктов, необходимые для приготовления блюд;
- сформировать знания, навыки и умения технологии приготовления блюд с учетом сохранения витаминов и минеральных веществ;
- освоить способы сервировки и варианты оформления и подачи простых блюд, температуру подачи; правила хранения готовых блюд;
- освоить правила здорового питания.

Развивающие:

- развивать экологичную кулинарную культуру;
- развивать общетрудовые навыки и умения работы с техникой (оборудование, бытовые приборы, инструменты);
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать коммуникативные навыки детей, умение взаимодействовать со сверстниками в процессе решения проблемы;
- развивать память, внимание, эстетический вкус.

Воспитательные:

- формировать общую экологическую культуру личности;
- формировать творческий подход к своей работе и самостоятельности;
- воспитывать трудолюбие, уважение к людям труда.
- Воспитывать уважение к народным традициям и обычаям. Ознакомить с экологичными и полезными блюдами национальной кухни.

По итогам курса выполняются учебные проекты, отражающие тематику занятий. Перед каждым занятием проводится инструктаж по технике безопасности

Программа «Экология питания» включает в себя теоретическую часть, которая подкрепляется практической частью.

Общая характеристика учебного курса

Программа «Экология питания», являясь прикладной, носит практико-ориентированный характер, направлена на овладение детьми основными способами и приёмами приготовления пищи. Обучение по данной программе способствует адаптации детей к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей программе, дети приобретают углублённые знания и умения по кулинарии.

На занятиях учащиеся приучаются к трудолюбию, аккуратности, качественной механической и тепловой обработке продуктов и т.д. Особое внимание уделяется технике безопасности при работе с электрооборудованием, инструментами и приспособлениями, а также используются здоровьесберегающие технологии.

Формы проведения занятий разнообразны: комбинированные (теоретические и практические занятия), , беседы, лекции и т. д. Занятия в кружке завершатся выполнением и защитой проектов. 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. 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 коллективных и групповых работ.

Форма подведения итогов: выставки и конкурсы фотографий готовых блюд, защита проектов, дегустации и взаимооценка - всё это будет способствовать развитию творческой активности учащихся.

Программа направлена на формирование и развитие следующих ключевых компетентностей:

- познавательная компетентность (знание истории приготовления пищи разных народов, овладение опытом самопознания);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью, владение навыками контроля и оценки собственной и совместной деятельности в процессе выполнения проекта);

- информационная компетентность (способность работать с различными источниками информации, проводить анализ и отбор нужной информации для выполнения творческого проекта);

- коммуникативная компетентность (владение способами презентации себя и своей деятельности, умение принимать и передавать необходимую информацию);

- социокультурная компетентность (соблюдение норм поведения в окружающей среде, умение работать в коллективе).

Программа способствует:

Развитию чувства красоты и эстетического вкуса посредством практической деятельности; оказанию помощи в самоопределении, самовоспитании, самоутверждении в жизни; созданию творческой атмосферы на занятиях в группе на основе взаимопонимания

и сотрудничества при выполнении работ; приобретению навыков общения в профессиональной среде;

Описание места учебного курса в учебном плане

Базовый период обучения 1 год. Программа предназначена для детей 6-8 классов. Группа занимается по 2 часа 1 раз в неделю, всего 34 часа в год.

Межпредметные связи с другими образовательными областями: история, биология, математика, изобразительное искусство, ОБЖ.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Основным результатом деятельности обучающихся при завершении курса обучения является *защита творческих работ обучающихся*.

Личностные результаты:

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины в науке, технологиях и трудовых достижениях народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе экскурсий экологической направленности.

В сфере духовно-нравственного воспитания: воспитание моральных ценностей и норм в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм; осознание необходимости брать на себя ответственность в ситуации экологического выбора, активное неприятие асоциальных поступков.

В сфере эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного; стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение правил гигиены, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); способность адаптироваться к изменяющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; осмысление собственного опыта и выстраивание дальнейших целей, связанных с будущей профессиональной жизнью; умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода задачи; применение знаний, полученных в ходе изучения курса «Экологичный образ жизни»; осознание важности обучения для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор, построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей. Принятие идеи экологизации современного общества с необходимостью

сохранения живой природы и защите её от негативного антропогенного воздействия, вызванного потребительским отношением человека.

В сфере экологического воспитания: применение социальных и естественно-научных знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В сфере понимания ценности научного познания: овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения экологии, осмысление собственного опыта, анализ своих поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

- формирование эстетических потребностей и чувств, художественно - творческого мышления, наблюдательности, фантазии;
- формирование ответственности, самокритичности, самоконтроля;
- умение работать в группе;
- умение рационально строить самостоятельную деятельность;
- умение грамотно оценивать свою работу, находить её достоинства и недостатки;
- умение доводить работу до логического завершения.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы;
- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных творческих или технических задач;
- умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких результатов.

Предметные результаты:

- знание основ экологичного питания;
- знание основ, определяющих здоровье населения;
- применение принципов гармонии жизни с природой для защиты ее от разрушения;
- овладение навыками и технологиями приготовления блюд экологичного питания.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

– **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

– **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

– **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

– **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Содержание курса Техника безопасности (2 часа)

Изучение санитарно-гигиенических требований. Требования помещению кухни. Предупреждение травматизма и безопасных приёмов труда. Предупреждение пищевых отравлений.

История возникновения кулинарии (2 часа)

Традиции народов мира.

Физиология питания (2 часа)

Биологическое значение пищи и её химический состав.

Основа рационального питания (2 часа)

Режим питания. Составление меню на день, расчет количества стоимости продуктов. Калорийность. Работа над проектом.

Белки – основа жизни (6 часов)

Способы определения качества мяса, практические занятия. Приготовление блюда из мяса (второе блюдо). Блюдо из творога (приготовление сырников). Понятие о пищевой ценности рыбы (блюда из рыбы). Способы определения готовности блюд.

Жиры (4 часа)

Растительные и животные жиры. Практическая работа (приготовление бутербродов, салатов).

Углеводы (6 часов)

Состав пресного теста, и технология его приготовления. Приготовление блюда из теста (блины, оладьи). Блюда из круп (приготовление гречневой каши). Блюда из макаронных изделий (приготовление макарон с сыром).

Витамины (4 часа)

Методы определения качества овощей и фруктов. Определение количества нитратов в овощах и фруктах. Овощи (приготовление салатов из свежих овощей). Фрукты (приготовление фруктового салата).

Минеральные и органические вещества (4 часа)

Значение минеральных солей и микроэлементов в жизнедеятельности организма. Суточная норма потребления органических веществ. Макроэлементы кальций, калий, натрий, содержащиеся во многих фруктах и овощах.

Итоговое занятие (2 часа)

Защита проектов

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание программы Экологический компонент	Практика	Лекции	Дата планируемая	Корректировка
1-2	Вводное занятие. Охрана труда		2		
3-4	Физиология питания. Биологическое значение пищи.		2		
5-6	История возникновения кулинарии. Традиционные кухни народов России.		2		
7-8	Основы рационального питания. Режим питания. Составление меню на день. Экологический компонент. Работа над проектом.	1	1		
9-10	Белки – основа жизни: Блюда из	2			

	мяса. Практическое занятие.				
11-12	Блюда из рыбы. Практическое занятие.	2			
13-14	Блюда из творога. Практическое занятие. Белорусская кухня.	2			
15-16	Жиры. Растительные жиры. Практическое занятие.	2			
17-18	Животные жиры. Практическое занятие	2			
19-20	Углеводы – главный источник энергии Блюда из теста. Практическое занятие	2			
21-22	Блюда и гарниры из круп. Практическое занятие	2			
23-24	Блюда и гарниры из макаронных изделий. Практическое занятие	2			
25-26	Витамины. Овощи. Практическое занятие. Экологический компонент.	2			
27-28	Витаминная зелень. Фрукты. Практическое занятие. Экологический компонент.	2			
29-30	Минеральные вещества. Экологический компонент.		2		
31-32	Органические вещества. Экологический компонент.		2		
33-34	Итоговое занятие. Защита проекта.		2		
	Итого : 34 часа	21	13		

Список учебной литературы для учащихся:

- <https://iknigi.net/avtor-lyubava-zhivaya/78974-azbuka-ekologichnogo-pitaniya-lyubava-zhivaya/read/page-1.html>
- <https://iknigi.net/avtor-lyubava-zhivaya/78974-azbuka-ekologichnogo-pitaniya-lyubava-zhivaya/read/page-2.html>
- <https://iknigi.net/avtor-lyubava-zhivaya/78974-azbuka-ekologichnogo-pitaniya-lyubava-zhivaya/read/page-4.html>

- 365 рецептов грузинской кухни. Эксмо.2015.
- Андросов В.П., Пыжова Т.В., Федоренченко Л.И. Производственное обучение профессии «Повар». В 4 ч. Ч.1. Механическая кулинарная обработка продуктов: учеб. пособие для нач. проф. образования/ В.П. Андросов, Т.В. Пыжова, Л.И. Федоренченко - 2-е изд. Стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2016 – 96 с.
- Вишниченко Т. Тайны кулинарии. 2015.
- Домашний очаг. Праздничное меню. Рецепты от любимого журнала. Эксмо. 2015.
- Дубцов Г.Г. Ассортимент и качество кулинарной и кондитерской продукции: учеб. пособие для. сред. проф. образования: учеб. пособие для преподавателей образовательных учреждений нач. проф. образования / Г.Г. Дубцов, М.Ю. Сиданова, Л.С. Кузнецова. – 3-е., изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016 – 240 с.

6. Дубцов Г.Г. Технология приготовления пищи: учеб. пособие для сред. проф. образования: учеб. пособие для нач. проф. образования/ Г.Г. Дубцов. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016 - 272 с.

Список учебно-методической литературы для педагога:

1. Жукова В. Здоровое питание. 2015.
2. Книга Гастронома. Золотая коллекция рецептов. Эксмо. 2015.
3. Кухни народов мира: более 1500 рецептов на любой вкус», 2015.
4. Лутошкина Г.Г. Основы физиологии питания: учеб. пособие/ Г.Г. Лутошкина. – 3-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016 – 64 с.
5. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб. для нач. проф. образования. - М.: ИРПО; Изд. Центр «Академия», 2015- 184 с.
6. Парунова С, Москольников Е. Кухня народов мира. 2016.
7. Пискунов В. О том, как всё есть вкусно. Эксмо. 2015.
8. Потапова И.И. Блюда из мяса: учеб. пособие/ И.И. Потапова, Н.В. Корнеева. - М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 64 с.