

Приложение  
к основным образовательным  
программам основного общего  
образования

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Арт-Уют-Кулинария»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации – 1 год

Разработчик:  
Панова Марина Олеговна  
учитель технологии

**Екатеринбург  
2025**

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

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области кулинарного искусства.

### **Предметные результаты:**

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 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.

## **2. Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Арт-Уют-Кулинария» (76 часов)**

### **Вводное занятие – 4ч**

Правила санитарии и гигиены Правила безопасности кулинарных работ. Инструктаж ТБ. Кухонная и столовая посуда. Правила этикета. Завтрак. Сервировка стола к завтраку. Практическая работа «Сервировка стола к завтраку».

Объекты труда: чайная посуда, столовые приборы, сервировочные салфетки.

### **Холодные блюда, салаты, бутерброды – 8ч**

Значение овощей в питании. Первичная и тепловая обработка овощей, правила и условия хранения, сроки годности. Виды бутербродов, способу оформления. Приготовление салатов и бутербродов. Инструктаж по ТБ при работе с ножом. Практическая работа «Завтрак».

Объекты труда: чайная посуда, столовые приборы, сервировочные салфетки, пищевые продукты.

### **Молоко, молочные и кисломолочные продукты – 6ч**

Разнообразие и значение молочных и кисломолочных продуктов в рационе. Молочные продукты в кухнях разных народов. Лечебно-профилактическое использование кисломолочных продуктов. Приготовление блюд из молока, кисломолочных блюд и творога. Инструктаж по ТБ. Практическая работа «Сырники».

Объекты труда: пищевые продукты.

### **Мучные блюда - 10ч**

Разнообразие способов приготовления теста. Понятие о калорийности. Дрожжи, и их применение, свойства и польза дрожжей. Приготовление блюд из дрожжевого и бездрожжевого теста. Инструктаж по ТБ. Практическая работа «Блины с припеком».

Объекты труда: пищевые продукты.

### **Дары моря – 14ч**

Разнообразие и польза морепродуктов, блюда из рыбы. Приготовление блюд из рыбы. Салат «Мимоза». Приготовление блюд из рыбы. Уха. Растегай. Сервировка стола к обеду. Правила этикета за столом. Инструктаж по ТБ. Практическая работа «Обед».

Объекты труда: пищевые продукты.

### **Сладкие блюда и десерты – 18ч**

Понятие, значение и разнообразие видов десертов. Приготовление сладких блюд. Традиции русской кухни. Секреты вкусной выпечки. Имбирное печенье. Фрукты и ягоды. Значение фруктов и ягод в рационе. Витамины и минералы, их роль в организме человека. Способы хранения,

приготовления и подачи блюд из фруктов и ягод. Инструктаж по ТБ. Практическая работа «Запеченные яблоки с творогом».

Объекты труда: пищевые продукты.

### **Горячие и холодные напитки – 8ч**

Потребность человека в жидкости. «Полезные» и «вредные» напитки. Традиции разных народов. Приготовление напитков. Кисель. Компот из сухофруктов. Инструктаж по ТБ. Практическая работа «Приготовление напитков».

Объекты труда: пищевые продукты.

### **Праздничный стол – 2ч**

Традиции. Сервировка. Правила этикета. Презентация любимых блюд.

Инструктаж по ТБ. Практическая работа «Праздничный стол»

Объекты труда: пищевые продукты.

### **Подведение итогов – 4 ч**

Правильное питание и ЗОЖ. Кухни народов мира. «Кухонные хитрости». Мастер-классы любимых блюд. Подведение итогов «Уютный дом». Защита проектов.

Объекты труда: пищевые продукты.

## **3. Формы организации занятий и виды деятельности**

- теоретические занятия;
- творческий практикум (сервировка стола, выбор, приготовление и оформление блюд;
- работа с различными источниками информации (словари, книг по кулинарии, справочники, энциклопедии, интернет-сайты);
- защита творческих проектов.

## **4. Тематическое планирование**

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                         | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|          |                                                                                                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                               |
| 1-2      | <b>Кулинария</b><br>Вводное занятие. Правила санитарии и гигиены Правила безопасности кулинарных работ. Кухонная и столовая посуда. Правила этикета. | 2                | 1      | 1        | опрос                         |
| 3-4      | Завтрак. Сервировка стола к завтраку.                                                                                                                | 2                | 1      | 1        | Решение проблемной задачи     |
| 5-6      | Холодные блюда, салаты, бутерброды.                                                                                                                  | 2                | 1      | 1        |                               |
| 7-8      | Значение овощей в питании. Первичная и тепловая обработка овощей, правила и условия хранения, сроки годности. Виды бутербродов, способу              | 2                | 1      | 1        | тест                          |

|       |                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
|       | оформления.                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |                               |
| 9-12  | Приготовление салатов и бутербродов.                                                                                                                                                                                        | 4 | 1 | 3 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 13-14 | Молоко, молочные и кисломолочные продукты. Разнообразие и значение молочных и кисломолочных продуктов в рационе. Молочные продукты в кухнях разных народов. Лечебно-профилактическое использование кисломолочных продуктов. | 2 | 1 | 1 | опрос                         |
| 15-18 | Приготовление блюд из молока, кисломолочных блюд и творога Сырники.                                                                                                                                                         | 4 | 1 | 3 | дегустиация<br>Защита проекта |
| 19-20 | Мучные блюда. Разнообразие способов приготовления теста. Понятие о калорийности. Дрожжи, и их применение, свойства и польза дрожжей.                                                                                        | 2 | 1 | 1 | тест                          |
| 21-28 | Приготовление блюд из дрожжевого и бездрожжевого теста.                                                                                                                                                                     | 8 | 2 | 6 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 29-30 | Дары моря. Разнообразие и польза морепродуктов, блюда из рыбы.                                                                                                                                                              | 2 | 1 | 1 | опрос                         |
| 31-34 | Приготовление блюд из рыбы. Салат «Мимоза».                                                                                                                                                                                 | 4 | 1 | 3 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 35-38 | Приготовление блюд из рыбы. Уха.                                                                                                                                                                                            | 4 | 1 | 3 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 39-42 | Приготовление блюд из рыбы. Растегай.                                                                                                                                                                                       | 4 | 1 | 3 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 43-44 | Сервировка стола к обеду. Правила этикета за столом.                                                                                                                                                                        | 2 | 1 | 1 | опрос                         |
| 45-46 | Сладкие блюда и десерты. Понятие, значение и разнообразие видов десертов.                                                                                                                                                   | 2 | 1 | 1 | тест                          |
| 47-50 | Приготовление сладких блюд. Секреты вкусной выпечки. Имбирное печенье.                                                                                                                                                      | 4 | 1 | 3 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 51-52 | Фрукты и ягоды. Значение фруктов и ягод в рационе. Витамины и минералы, их роль в организме человека. Способы хранения, приготовления и подачи блюд из фруктов и ягод.                                                      | 2 | 1 | 1 | Решение<br>проблемной задачи  |
| 53-54 | Приготовление сладких блюд. Традиции русской кухни.                                                                                                                                                                         | 2 | 1 | 1 | опрос                         |
| 55-58 | Приготовление блюд из ягод и фруктов. Фруктовое желе.                                                                                                                                                                       | 4 | 1 | 3 | Дегустация<br>Защита проекта  |
| 59-   | Приготовление блюд из ягод и                                                                                                                                                                                                | 4 | 1 | 3 | Дегустация                    |

|               |                                                                                                                      |           |           |           |                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|
| 62            | фруктов. Шарлотка                                                                                                    |           |           |           | Защита проекта               |
| 63-64         | Горячие и холодные напитки. Потребность человека в жидкости «Полезные» и «вредные» напитки. Традиции разных народов. | 2         | 1         | 1         | Решение проблемной задачи    |
| 65-66         | Приготовление напитков. Кисель. Компот из сухофруктов.                                                               | 2         | 1         | 1         | игра                         |
| 67-68         | Праздничный стол. Традиции. Сервировка. Правила этикета.                                                             | 2         | 1         | 1         | тест                         |
| 69-70         | Приготовление блюд на Праздничный стол. Меню.                                                                        | 2         | 1         | 1         | опрос                        |
| 70-74         | Приготовление блюд. Сервировка стола. Презентация блюд.                                                              | 4         | 1         | 3         | Дегустация<br>Защита проекта |
| 75-76         | Итоговое занятие: презентация «Мое любимое блюдо»                                                                    | 2         | 1         | 1         | дегустиация                  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                      | <b>76</b> | <b>27</b> | <b>49</b> |                              |

Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания.

