

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кара-Хольская средняя общеобразовательная школа имени К.С Шойгу  
С. Кара-Холь муниципального района «Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

«Согласована»

Заместитель директора по ВР

Салчак /Салчак А.А./

«31» августа 2020г.

Утверждаю

Директор МБОУ

Кара-Хольской СОШ

имени К.С. Шойгу

Монгуш /Монгуш А.С./

« 01 » 09 2020г.



**Рабочая программа  
кружка  
«Хозяюшка»**

**на 2020-2021 учебный год**

Рабочая программа кружка  
для учащихся составлено на основе  
типовой программы по трудовому обучению  
«Технология» для обучения кулинарии

Учитель: Салчак Шенне Серекейевна

с. Кара-Холь

2020

## Пояснительная записка.

Программа составлена на основе типовой программы по трудовому обучению «Технология» (средних общеобразовательных учреждений) 5 - 8 классов для обучения кулинарии.

Питание — неотъемлемая составная часть жизни. Зачем нужна пища, знает каждый, о хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался. Еда — топливо, на котором работает организм, и знать это топливо, уметь грамотно его использовать должен любой человек.

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. Особенно это касается женской половины человечества, хотя лучшие повара, по статистике, - мужчины.

Девочка, девушка, женщина, мать!!! Научившись приготовлению пищи, оформлению блюд и экономному расходованию продуктов, девочки должны выполнять

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

### Задачи программы кружка «Хозяюшка»:

1. Формирование потребностей в самостоятельной деятельности.
2. Ознакомление учащихся с общими трудовыми процессами.
3. Привитие навыков и умений работы с техникой (электроплиты, режущие инструменты).
4. Обучение приготовлению простейших блюд.
5. Привитие навыков экономного ведения домашнего хозяйства «Каждый кусочек - в дело!»
6. Воспитание привычки к чистоте, к трудолюбию.
7. Воспитание чувства взаимопомощи

### Планируемые результаты.

#### 1. Дети должны знать:

- общие сведения о процессе пищеварения;
- правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;

- виды бутербродов и горячих напитков;
- способы определения свежести яиц;
- виды овощей, правила первичной обработки овощей;
- о кулинарном значении молока, способы определения качества молока;
- правила варки крупяных каш и макаронных изделий;
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы первичной обработки рыбы, правила варки;
- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки;
- способы определения качества муки, питательную ценность изделий из теста, виды разрыхлителей, виды теста;
- кулинарные свойства крахмала, приготовления киселя ;
- способы заготовки продуктов сохранение овощей и фруктов методом сушки и замораживания

### **Содержание курса**

#### ***1. Организационное собрание. Вводный урок. Правила ТБ и санитарии. – 1 ч.***

Организация коллектива. Игры на знакомство. Содержание программы кружка. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

#### ***2. Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки. – 6 ч.***

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу. Горячие напитки. Русский чай. Заваривание чая.

#### **Практическая работа:**

1) приготовление бутербродов простых:

- бутерброд со сливочным маслом и сыром
- бутерброд с вареной колбасой
- бутерброд с вареньем, джемом

2) приготовление чая.

#### ***3. Значение яиц в питании. Блюда из яиц. – 4 ч.***

Значение яиц в питании человека Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Хранение яиц. Технология приготовления отварных яиц и яичниц.

#### **Практическая работа:**

1) приготовление отварных яиц: всмятку, вкрутую

2) приготовление яичницы — глазуньи

3) приготовление яичницы с гарниром.

#### ***4. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки. – 10***

**ч.**

Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка). Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Виды салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

#### **Практическая работа:**

1) нарезка овощей для салатов, фигурная нарезка

2) приготовление салата из свежих овощей: огурцов и лука

3) приготовление салата из свежих овощей: морковь с чесноком

4) приготовление салата с использованием яиц: зеленый лук, редис и яйца

### **5. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты. – 6ч.**

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Питательная ценность молока. Способы определения качества молока. Сроки хранения молока. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении блюд из молока. Технология приготовления молочных супов и каш.

#### **Практическая работа:**

- 1) приготовление молочного супа с рисом
- 2) приготовление молочной жидкой каши - пшенной с изюмом
- 3) приготовление молочной лапши.

### **6. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека. – 6 ч.**

Виды круп. Их первичная обработка. Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Технология приготовления каш. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке круп и макаронных изделий. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и макаронных изделий и жидкости при варке. Технология приготовления каш и макарон.

#### **Практическая работа:**

- 1) подготовка круп и макарон к тепловой обработке
- 2) приготовление рассыпчатой гречневой каши
- 3) приготовление отварных макарон с овощами.

### **График реализации рабочей программы**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Вводное занятие	1ч	1ч	-
2	Хлеб и его значение. Бутерброды. Напитки	6	3	3
3	Значение яиц в питании. Блюда из яиц	4	1	3
4	Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки	10	4	6
5	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты	6	2	4
6	Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека	6	2	4
7	Подведение итогов	1		
	Всего	34		

### **Учебно-тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	
1.	Вводный урок. Правила ТБ и санитария	1	03.09
	<b>Хлеб и его значение. Бутерброды. Напитки</b>	<b>6</b>	
2-3	Технология приготовления бутербродов	2	10.09 17.09
4-5	Технология приготовления горячих напитков	2	24.09 01.10
6-7	Сервировка стола	2	08.10 15.10

Значение яиц в питании. Блюда из яиц			4
8-9	Технология приготовления блюд из яиц	2	22.10 05.11
10	Приготовление отварных яиц всмятку, вкрутую	1	12.11 19.11
11	Приготовление с яичницы с гарниром	1	19.11
<b>Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки</b>			<b>10</b>
12-13	Технология приготовления блюд из овощей	2	28.11 03.12
14-15	Тепловая кулинарная обработка овощей	2	10.12 17.12
16-17	Нарезка овощей для салатов, фигурная нарезка	2	24.12 14.01
18-19	Приготовление салата из овощей	2	21.01 28.01
20	Приготовление салата из сырых овощей	1	04.02
21	Приготовление салата с использованием яиц	1	11.02
<b>Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты</b>			<b>6</b>
22-23	Блюда из молока из молочных продуктов. Кисломолочные продукты	2	18.02 25.02
24-25	Приготовление блюд из молочных продуктов	2	04.03 11.03
26	Приготовление молочного супа с рисом	1	18.03
27	Приготовление молочной лапши	1	01.04
<b>Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека</b>			<b>6</b>
28-29	Технология приготовления блюд из круп	2	08.04 15.04
30-31	Технология приготовления блюд из макаронных изделий	2	22.04 09.04
32	Подготовка круп и макарон к тепловой обработке	1	13.05
33	Приготовление отварных макарон с овощами	1	20.05
34	Подведение итогов	1	27.05

#### Учебно –методический комплект

1. Учебники «Технология» под. ред. Симоненко 5-7 кл., М Вента - Графф, 2001
2. Учебник «Обслуживающий труд» А.Я. Лазбина 4-8 кл., М: Просвещение 1983
3. Кулинария. Ермакова В.И., М: Просвещение. 1983
5. Программа ср. общеобразовательных учреждений «Технология» 5-11 кл., М: Просвещение 1996
6. Журналы «Кулинария», «Смак», «Едим дома» и др.
7. Большая книга о вкусной и здоровой пище