

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа "Радуга" г. Калуги

НОЧУ "СОШ "Радуга"

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «26» августа
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор НОЧУ «СОШ
«Радуга»

Нахаев М.Ю.
Приказ №1 от «26» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 4441469)

Кулинарное путешествие или Юный кулинар

(5-6 классы)

для обучающихся 3-6 классов

Калуга 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Юный кулинар» разработана для учащихся 5-6 классов и рассчитана на один учебный год (с сентября по май). Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, общий объём — 68 часов (при 2 часах в неделю).

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у школьников практических навыков приготовления здоровой и питательной пищи, воспитания культуры питания, развития самостоятельности и готовности к ведению домашнего хозяйства. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся всё более актуальными в жизни современного человека.

Цель программы — обучение учащихся приготовлению здоровой, питательной пищи из доступных продуктов, формирование знаний о рациональном питании и кулинарных традициях.

Задачи программы :

Обучающие:

- познакомить с историей кулинарии и национальными кухнями;
- обучить правилам санитарии и гигиены, технике безопасности;
- сформировать навыки приготовления простых блюд (салатов, бутербродов, супов, вторых блюд, выпечки);
- обучить правилам сервировки стола и этикету.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность;
- формировать культуру здорового питания;
- прививать уважение к традициям русской и национальных кухонь;
- воспитывать бережное отношение к продуктам.

Развивающие:

- развивать творческие способности и эстетический вкус;
- развивать навыки работы в команде;
- способствовать профессиональному самоопределению.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- правила санитарии и гигиены при приготовлении пищи;
- правила техники безопасности при работе с режущими инструментами и нагревательными приборами;
- виды и способы обработки овощей, мяса, рыбы, круп;
- технологию приготовления основных блюд;

- правила сервировки стола и этикета.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования;
- выполнять первичную и тепловую обработку продуктов;
- готовить салаты, бутерброды, супы, вторые блюда, десерты;
- украшать готовые блюда;
- сервировать стол.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет технологии (кухня) с электроплитами, раковинами, холодильником;
- кухонная посуда и инвентарь (кастрюли, сковороды, ножи, доски, тёрки, миски, венчики);
- столовая посуда и приборы;
- фартуки и головные уборы для каждого учащегося;
- наглядные пособия (плакаты, презентации, кулинарные книги, журналы) .

Методическое обеспечение:

- инструкционные карты для приготовления блюд;
- технологические карты;
- тематические презентации.

Рекомендуемая литература:

- Учебники по технологии для 5-6 классов;
- Кулинарные книги и журналы;
- Ресурсы сети Интернет .

Формы и методы работы

Методы обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные (демонстрация приёмов работы, показ готовых образцов, презентации);
- практические (индивидуальная и групповая работа);
- проблемно-поисковые (постановка проблемы и поиск её решения);
- исследовательские (анализ рецептов, выбор способа приготовления).

Формы проведения занятий:

- беседа;
- практическая работа;

- работа в группах;
- мастер-класс;
- творческий отчёт;
- праздничное мероприятие.

Формы контроля:

- текущий контроль (наблюдение за работой, оценка готового блюда);
- итоговый контроль (праздничный стол, защита приготовленных блюд).

Программа составлена на основе методических материалов, рекомендованных для внеурочной деятельности по технологии в 5-6 классах, и соответствует требованиям ФГОС ООО

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие. Санитария и гигиена. Техника безопасности	2
2	История кулинарии. Кухни народов России	2
3	Сервировка стола. Этикет	2
4	Бутерброды и горячие напитки	4
5	Овощи и фрукты. Салаты	6
6	Основы рационального питания	2
7	Блюда из яиц	4
8	Молоко и молочные продукты	4
9	Первые блюда (супы)	6
10	Блюда из круп и макаронных изделий	4
11	Блюда из картофеля и овощей	4
12	Блюда из мяса и птицы	6
13	Блюда из рыбы	4
14	Изделия из теста (выпечка)	8
15	Десерты и напитки	4
16	Итоговое занятие (праздничный стол)	6
Итого		68

Поурочное тематическое планирование

Сентябрь (6 часов)

Занятие 1. Вводное занятие (2 часа)
<i>Теория:</i> знакомство с программой кружка, целями и задачами. Правила санитарии и гигиены. Требования к внешнему виду (фартук, головной убор). Правила техники безопасности при работе с ножом, тёркой, электроплитой. Организация рабочего места .
<i>Практика:</i> знакомство с кухонным инвентарём и посудой. Распределение обязанностей в группе.
Занятие 2. История кулинарии. Кухни народов России (2 часа)
<i>Теория:</i> этапы развития кулинарии в России. Традиционные блюда русской кухни. Особенности национальных кухонь народов России .
<i>Практика:</i> просмотр презентации, обсуждение. Подготовка сообщений о национальных блюдах.
Занятие 3. Сервировка стола. Этикет (2 часа)
<i>Теория:</i> правила сервировки стола к завтраку, обеду и чаю. Назначение столовых приборов. Правила поведения за столом .
<i>Практика:</i> сервировка стола к чаю. Оформление салфеток.
Октябрь (8 часов)
Занятие 4. Бутерброды (2 часа)
<i>Теория:</i> виды бутербродов (открытые, закрытые, горячие, канапе). Правила хранения продуктов, сроки годности .
<i>Практика:</i> приготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Оформление бутербродов.
Занятие 5. Горячие напитки (2 часа)
<i>Теория:</i> виды горячих напитков (чай, какао, кофейные напитки). Технология приготовления .
<i>Практика:</i> приготовление чая (чёрного, зелёного, травяного), какао с молоком. Сервировка стола к чаю.
Занятие 6. Овощи и фрукты. Первичная обработка овощей (2 часа)
<i>Теория:</i> виды овощей, их пищевая ценность. Содержание витаминов. Первичная обработка овощей. Формы нарезки .
<i>Практика:</i> мытьё, очистка и нарезка овощей. Приготовление салата из свежих овощей.
Занятие 7. Салаты из варёных овощей (2 часа)
<i>Теория:</i> тепловая обработка овощей (варка). Правила приготовления

салатов. Сроки хранения.
• <i>Практика:</i> приготовление винегрета или салата «Оливье». Оформление и украшение салата .
Ноябрь (8 часов)
Занятие 8. Основы рационального питания (2 часа)
• <i>Теория:</i> пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины) и их значение. Суточный расход энергии. Потребность в пище в зависимости от возраста .
• <i>Практика:</i> составление меню на день. Обсуждение принципов здорового питания.
Занятие 9. Блюда из яиц (2 часа)
• <i>Теория:</i> пищевая ценность яиц. Определение свежести яиц. Способы варки яиц .
• <i>Практика:</i> варка яиц всмятку, «в мешочек», вкрутую. Приготовление яичницы-глазуньи.
Занятие 10. Омлеты (2 часа)
• <i>Теория:</i> технология приготовления омлета. Разнообразие начинок.
• <i>Практика:</i> приготовление классического омлета и омлета с зеленью, сыром или колбасой .
Занятие 11. Молоко и молочные продукты (2 часа)
• <i>Теория:</i> значение молока и молочных продуктов в питании. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог, сметана) .
• <i>Практика:</i> приготовление молочного супа с рисом или вермишелью.
Декабрь (8 часов)
Занятие 12. Блюда из творога (2 часа)
• <i>Теория:</i> виды творожных изделий. Правила приготовления творожной запеканки и сырников.
• <i>Практика:</i> приготовление сырников или творожной запеканки .
Занятие 13. Первые блюда. Виды супов (2 часа)
• <i>Теория:</i> виды супов (заправочные, пюре, прозрачные). Последовательность закладки продуктов .
• <i>Практика:</i> приготовление куриного бульона.
Занятие 14. Суп с фрикадельками (2 часа)
• <i>Теория:</i> технология приготовления фрикаделек. Правила варки супа.
• <i>Практика:</i> приготовление супа с фрикадельками .
Занятие 15. Суп-пюре из овощей (2 часа)
• <i>Теория:</i> особенности приготовления супов-пюре. Использование блендера.
• <i>Практика:</i> приготовление супа-пюре из тыквы или кабачков.

Январь (6 часов)
Занятие 16. Блюда из круп (2 часа)
<i>Теория:</i> виды круп, их пищевая ценность. Способы варки каш (рассыпчатые, вязкие, жидкие) . <i>Практика:</i> приготовление гречневой каши с маслом или молочной рисовой каши.
Занятие 17. Макароны изделия (2 часа)
<i>Теория:</i> виды макаронных изделий. Правила варки. Гарниры из макарон. <i>Практика:</i> приготовление макарон с сыром или макарон по-флотски.
Занятие 18. Блюда из картофеля (2 часа)
<i>Теория:</i> способы тепловой обработки картофеля. Приготовление картофельного пюре, жареного картофеля. <i>Практика:</i> приготовление картофельного пюре и картофельных оладий .
Февраль (8 часов)
Занятие 19. Блюда из мяса. Полуфабрикаты (2 часа)
<i>Теория:</i> виды мясных продуктов. Приготовление рубленого мяса. Правила жарки и запекания. <i>Практика:</i> приготовление котлет из фарша .
Занятие 20. Мясо, запечённое с овощами (2 часа)
<i>Теория:</i> подготовка мяса к запеканию. Сочетание мяса с овощами. <i>Практика:</i> приготовление мяса по-французски или запечённого мяса с овощами .
Занятие 21. Блюда из птицы (2 часа)
<i>Теория:</i> виды домашней птицы, их пищевая ценность. Разделка и приготовление курицы. <i>Практика:</i> приготовление куриных котлет или запечённой курицы с овощами .
Занятие 22. Блюда из рыбы (2 часа)
<i>Теория:</i> виды рыбы, её пищевая ценность. Первичная обработка рыбы. Способы тепловой обработки . <i>Практика:</i> приготовление рыбы, жареной в кляре, или рыбной запеканки.
Март (8 часов)
Занятие 23. Изделия из теста. Блины (2 часа)
<i>Теория:</i> виды теста (дрожжевое, пресное, бисквитное). Ингредиенты для теста. <i>Практика:</i> приготовление блинов на молоке и кефире .
Занятие 24. Оладьи и панкейки (2 часа)

• <i>Теория:</i> отличия оладий от блинов. Способы приготовления. • <i>Практика:</i> приготовление оладий с яблоками или медом .	
Занятие 25. Пресное тесто. Пицца (2 часа)	
• <i>Теория:</i> приготовление пресного теста. Способы раскатывания. • <i>Практика:</i> приготовление пиццы с различными начинками .	
Занятие 26. Сдобное дрожжевое тесто (2 часа)	
• <i>Теория:</i> особенности приготовления дрожжевого теста (опарный и безопарный способы). • <i>Практика:</i> приготовление булочек или пирожков с начинкой .	
Апрель (8 часов)	
Занятие 27. Песочное тесто. Печенье (2 часа)	
• <i>Теория:</i> состав и особенности приготовления песочного теста. • <i>Практика:</i> приготовление песочного печенья.	
Занятие 28. Десерты. Желе и мусс (2 часа)	
• <i>Теория:</i> виды десертов. Технология приготовления желе и мусса. • <i>Практика:</i> приготовление фруктового желе или ягодного мусса .	
Занятие 29. Фруктовые и ягодные напитки (2 часа)	
• <i>Теория:</i> приготовление компотов, морсов, киселей. Польза напитков из свежих ягод и фруктов. • <i>Практика:</i> приготовление компота из сухофруктов или ягодного морса.	
Занятие 30. Украшение блюд. Карвинг (2 часа)	
• <i>Теория:</i> способы украшения блюд из овощей и фруктов. Основы карвинга. • <i>Практика:</i> изготовление украшений из овощей и фруктов для праздничного стола .	
Май (8 часов)	
Занятие 31. Подготовка к итоговому занятию. Выбор меню (2 часа)	
• <i>Теория:</i> составление праздничного меню. Расчёт продуктов. Распределение обязанностей в группах . • <i>Практика:</i> составление плана работы, списка продуктов.	
Занятие 32. Приготовление блюд к праздничному столу (2 часа)	
• <i>Практика:</i> группы учащихся готовят выбранные блюда (салаты, горячее, выпечку, напитки).	
Занятие 33. Сервировка праздничного стола (2 часа)	
• <i>Практика:</i> сервировка стола, оформление блюд, подготовка к чаепитию.	
Занятие 34. Итоговое занятие — Праздничный обед (2 часа)	
• <i>Практика:</i> демонстрация приготовленных блюд, дегустация, чаепитие. Обсуждение результатов работы за год. Награждение	

активных участников. Подведение итогов работы кружка