Негосударственное образовательное учреждение общеобразовательная организация
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования «Солнечная»

НОУ «Солнечная»

249181, Калужская область, Жуковский район, Тростье, д. 6
Тел.: +7(495)991-26-06
Тел./факс: +7(48432)2-17-59

Электронная почта: info@sunpan.ru www.sunpan.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ
к ООП № 07

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Легко готовить вместе»
1-11 классы

Составитель: Шаршиков Денис Сергеевич

Рабочая программа мастер-класса «Легко готовить вместе » для учащихся 1-11 класс

О, царство кухни! Кто не восхвалял
Твой синий чад над жарящимся мясом,
Твой легкий пар над супом золотым!
Э. Багрицкий

Пояснительная записка

Данная программа является программой внеурочной деятельности для обучающихся в НОУ «Солнечная». Программа реализуется через такую форму работы с обучающимися как мастер-класс.

Мастер-класс – это интерактивная форма обучения, заключающиеся в передаче ученикам Мастером (авторитетным и опытным специалистом) опыта, мастерства, искусства в точном смысле, чаще всего - путем прямого и комментированного показа приемов работы. Под мастерством обычно понимается умение исполнять какое-то дело наилучшим образом. Понятие «мастерства» - атрибут любой профессиональной деятельности, а стремление стать «мастером» естественно для каждого педагога, который любит свою профессию. Во время мастер-класса ведущий специалист (Мастер) рассказывает и, что еще более важно, показывает, как применять на практике ту или иную, в нашем случае – кулинарную технологию.

Цель мастер класса: познакомить с историей кулинарного ремесла, дать основные понятия, привить необходимые умения, знания и навыки приготовления некоторых блюд, как на открытом огне, так и в специально оборудованных помещениях.

Познакомить с одним из самостоятельных направлений – походной кулинарией.

Задачи мастер – класса:

• Приобретение обучающимися навыков и умений приготовления некоторых блюд как на открытом огне, так и в специально оборудованных помещениях;

• Формирование у детей положительного отношения и интереса к кулинарному искусству, бытовому труду;

• Привитие обучающимся трудовых навыков, навыков самообслуживания (умения приготовить пищу дома и в походе, содержать в чистоте рабочее место, посуду, следить за личной гигиеной и др.)

• Расширение знаний учащихся в кулинарии;

• Воспитание уважения к труду взрослых.

Практика показала, что данная программа внеурочной деятельности интересна не только девочкам, но и мальчики с интересом занимаются кулинарией. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе профессии.

Общая характеристика краткосрочного курса

Занятия могут проходить как на открытом воздухе (площадка барбекю), так и в помещении. При проведении занятий в помещении (изготовление имбирных пряников) учащиеся разделяются на разновозрастные подгруппы.

Занятия сочетают в себе теоретическую и практическую части, с преобладанием практической. Конечным результатом является – приготовленное блюдо. На занятиях каждый ребенок 1-11 класса (по желанию) под руководством Мастера участвует в приготовлении полноценного приема пищи (чаще- ужина, полдника).

Четырехчасовое занятие не утомляет учащихся, так как в течение этого времени виды деятельности меняются.
Занятия «Легко готовить вместе» в НОУ «Солнечная» могут интегрироваться с другими формами внеурочной деятельности: занятие «Русское чаепитие» совместно с музейным уроком, посвященнном русскому самовару – «Самовар Самоварыч».
Краткосрочный курс «Легко готовить вместе» организуется (в зависимости от темы) на площадке барбекю или в специально оборудованном помещении в столовой (в зале приема пищи), отвечающее санитарно - гигиеническим требованиям.

Работа кружка может быть связана с пользованием нагревательными приборами (электрической плиткой), режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов, с работой на открытом огне. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда.

Описание места краткосрочного курса.

Программа «Легко готовить вместе» является программой по внеурочной деятельности, по содержанию – краткосрочный курс, по форме – мастер-класс.

Программа предполагает проведение пяти 3-4 часовых занятий в год.

Содержание курса может меняться год от года, но традиционным стал новогодний мастер-класс по изготовлению имбирных пряников и мастер-класс, посвященный плововарению.

Структура занятия:

• организационный момент (общий сбор обучающихся);

• вводный инструктаж по ТБ

• изложение темы (что готовим?)

• практическая работа (по принципу: step-by-step);

• сервировка стола и снятие пробы (ужин, полдник);

• мытье посуды, уборка.

<u>Мастера:</u>

Мастерами в НОУ «Солнечная» являются:

Шаршиков Д.С. – вне зависимости от наличия специального образования;

Колосков Д.Н. – руководитель кружка НТМ.

Описание ценностных ориентиров

Личностными результатами освоения учащимися содержания краткосрочного курса является

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания краткосрочного курса являются следующие умения

—не допускать ошибок при выполнении заданий,

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время проведения краткосрочного курса на открытом воздухе;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту приготавливаемого блюда, чувствовать сочетаемость продуктов;

Предметными результатами освоения учащимися краткосрочного курса «Легко готовить вместе» являются следующие умения:

— планировать свои действия в процессе приготовления блюда

— характеризовать роль и значение пищи в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять пищевую культуру как средство укрепления здоровья,

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий,

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Содержание мастер-классов на учебный год

№, количество часов	Тема занятия	Содержание	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1 занятие (3-4 часа)	Средневековая кухня	Сословия и еда. Любовь к «домашнему очагу» Хлеб пшеничный и ржаной. "Обед из одного блюда" — густой суп, заменяющий первое и второе. Способы приготовления Средневековой еды – котлы, открытый огонь.	Приготовление «густого супа» - каши с «дичью» -(уткой). Рецептура: Перловку замачиваем на ночь. Утку промываем, разрубаем на большие куски (500-600 г.), заливаем холодной водой и ставим на огонь. В кипящий бульон кладем морковь и лук, нарезанный не по форме, солим. Вводим перловую крупу. Перед тем, как снять с огня суп, кладем специи. Перед подачей декорируем блюдо зеленью. В качестве гарнира – салат зеленый, помидоры, огурцы. Напиток – чай на травах с аптекарской грядки
2 занятие (3-4 часа)	Символ Рождества – имбирное печенье.	Съедобный подарок на Новый год и Рождество. История имбирного пряника.	Приготовление имбирного пряника согласно рецептуре: - 100 г сахара - 160 г жидкого меда или патоки - 1,5 ч.л. молотого имбиря - 1 ч.л. молотой корицы - 1 ч.л. молотой гвоздики - 2 ч.л. соды - 130 г сливочного масла - 1 яйцо - 550 г муки - 1 ч.л. молотого душистого перца (по желанию) **ГЛАЗУРЬ:** 1 яичный белок; 150-200 г сахарной пудры. **КАК СДЕЛАТЬ:** Сахар, мёд и все специи перемешать на огне в кастрюле, пока всё не растопится. Затем снять с огня и добавить соду. Перемешать, пока смесь не вспенится. Затем добавить нарезанное кубиками масло и хорошо размешиваем.

			Добавить яйцо и муку, замесить тесто. Тесто поделить пополам, раскатать в пласт (толщина примерно 1 см). Формочками выдавить пряники. Если пряники выпекаются с целью украсить ёлку, то нужно сделать отверстие для ленточки. Выложить пряники на противень и поместить в разогретую до 170 градусов духовку на 8-12 минут. Печенье готово, когда зарумянятся края. Пряники не нужно укладывать близко друг к другу, потому что они увеличиваются в процессе выпечки.
3 занятие (3-4 часа)	Кулинарные истории. Как появились бутерброды.	История бутерброда. Иудейский аналог бутербродов. (хлеб с маслом и медом на Пасху). Слово «бутерброд»- (с немецкого языка) «хлеб с маслом» Мифология советского бутерброда. Бутерброд как наша национальная идея. («долой кухонное рабство») Твоя шашлычная – Сосиски-барбекю	Приготовление полдника на костре. Сосиски «походные» с овощами-гриль. Приготовление сосисок-барбекю согласно рецептуре: Освободить сосиски от оболочки. Смазать их сметаной и положить на решетку, жарить на углях со всех сторон до получения хрустящей корочки. Выложите их на тарелку и украсьте зеленью. Подавать с овощами-гриль. Напиток чай на травах.
4 занятие (3-4 часа)	Плов. Искусство плововарения..	История плова: блюдо гениального Абу Али ибн Сины	Приготовление узбекского плова согласно рецептуре: Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо

		(Авиценны). Зирвак для плова. Состав. Особенности.	посыпать солью и перцем, обжарить в казане, добавить томатное пюре (лучше нарезанными на дольки томаты), морковь и лук. Протушить. Мясо и овощи залить водой, довести до кипения и всыпать перебранный промытый рис и томить до готовности. После того как рис впитает всю жидкость , казан закрыть крышкой. Напиток – чай на травах
5 занятие (1-3 часа)	Русское чаепитие.	История чая на Руси. Обычаи и история употребления чая в России. История забвения «Иван-чая» Вкус чая зависит от мелочей. Достоинства самоварного чаепития	Приготовление чая в самоваре на шишках. Как правильно заварить чай. Заваривание чая. Вкус полученного напитка будет зависеть от качества воды, ее температуры, используемой посуды, дозировки сухого чая и собственно самого заваривания. Завариваем чай на травах.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Тема занятия	Основные виды деятельности
Средневековая кухня	Распределение продуктов, расчёт по порциям, умение распределиться по группам и определить обязанности; расчёт специй, нарезка лука, моркови; поочерёдное дежурство у котла; умение снять пробу; декорирование готового блюда, приготовление гарнира; умение подать блюдо к столу.
Символ Рождества – имбирное печенье	Расчёт продуктов по рецепту, умение выбрать правильные ингредиенты, умение распределить обязанности в группе, вымешивание теста, раскатывание теста в пласт нужной толщины, распределение формочек по пласту теста, декорирование готовых форм, оформление подарка с печеньем.
Кулинарные истории. Как появились бутерброды.	Умение находить информацию об истории бутерброда, распределение обязанностей в группе, правильная нарезка хлеба, составление начинок для бутербродов, умение пользоваться ножами разного назначение, оформление блюда, эстетическая подача к столу.
Плов. Искусство плововарения.	Умение находить информацию об истории плова, составление вариантов рецептов, выбор единого рецепта узбекского плова, умение нарезать лук разными способами, умение нарезать овощи для плова, работа с мясом –

	правильная нарезка и обжаривание, оформление блюда, изучение видов подачи к столу.
Русское чаепитие.	Сбор шишек для разогрева самовара, понимание строения самовара и принципа работы, умение развести самовар, заваривание чая разными способами, знакомство с разновидностями чая, определение необходимой температуры для заваривания, выбор правильной дозировки сухого чая, подача к столу.

Материально-техническое обеспечение

Литература:

1. Русская кухня. Эксмо-пресс, М., 201-
2. С. Ханкишиев “Казан, мангал и другие удовольствия”, АСТ, М., 2014
3. Н. Белоцерсковска “Рецептыши”, Колибри, М., 2013
4. А. Арсланова “Классические салаты”, Аркаим, М., 2009
5. Л. М. Лемкуль “Праздничный стол”. М., 1981
6. Книги по кулинарии из личных библиотек сотрудников, журналы.
7. Школьный музей
8. Интернет-ресурсы
9. Проектор
10. DVD-проигрыватель
11. Телевизор
12. Подборка фотографий различных блюд

Предполагаемые результаты

Учащиеся получат знания:

- приемы и особенности приготовления блюд на открытом огне, в походных условиях;
- способы приготовления и оформления блюд
- пищевую ценность овощей
- правила по техники безопасности при кулинарных работ
- санитарно-гигиенические требования
- секреты приготовления некоторых блюд

Учащиеся приобретут умения:

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- приемы тепловой кулинарной обработки
- готовить холодные блюда
- украшать готовое блюдо
- готовить изделия из теста

- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования
- соблюдать правила по техники безопасности