

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ю.А.ГАГАРИНА**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБОУСОШ № 7 им. Ю.А. Гагарина  
Протокол № 1  
от «30 » 08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУСОШ № 7  
им. Ю.А.Гагарина  
\_\_\_\_\_ И. С. Шапурова  
Приказ № 404 от «30» 08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Уровень программы базовый  
Срок реализации (общее количество часов) 1 год 72(часа)  
Возрастная категория 14-15 лет  
Состав группы: 1 группа (16 чел.)  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на основе средств МЗ  
ID – номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель  
Гаврилова Наталья Спиридоновна,  
педагог дополнительного образования

г. Хадыженск 2023

## Содержание

№	Наименование	Стр.
	Паспорт программы	
	<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	11
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Список литературы	13
	Приложение № 1	14
	Приложение № 2	16
	Приложение № 3	18
	Приложение № 4	20

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Разговор о правильном питании» (далее – программа)

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- с действующими СанПин утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ;
- Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края, 2020 год;
- Уставом;
- Положением о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

#### ***Направленность программы:***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» имеет социально - гуманитарную направленность.

#### ***Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:***

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д.

Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врождёнными, приобретёнными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья. Здоровье зависит от многих факторов, и в первую очередь от правильного питания. Программа «Разговор о правильном питании» направлена на формирование у детей культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### ***Отличительная особенность программы***

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность;
- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным, физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность и достоверность: содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность: содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность: в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### ***Адресат программы:***

Программа предназначена для детей в возрасте от 14-15 лет в свободное вне учебное время. Деятельность по организации дополнительного образования детей осуществляется на основе дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности. Приемобучающихся в объединения дополнительного образования детей осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Учреждение может реализовывать дополнительные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

### ***Уровень программы, объем и сроки***

Уровень программы: ознакомительный

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

### ***Формы обучения и режим занятий***

Форма обучения очная, 2 часа в неделю для 1-й группы

### ***Особенности образовательного процесса***

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель Программы**

Дополнительное образование в МБОУСОШ № 7 им.Ю.А.Гагарина направлено на формирование единого образовательного пространства с целью повышения качества образования и реализации процесса становления личности обучающихся в разнообразных развивающих средах. формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### Задачи программы

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

- **Образовательные (предметные)**

- овладевать всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;

- **Личностные:**

- планировать собственные действия, оценивать собственные действия, вносить соответствующие коррективы.

контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### **Метапредметные:**

Осваивать познавательный процесс, анализировать, искать информацию, ставить задачу и отвечать на вопросы. Просчитывать последовательность действий

### **1.3Содержание программы**

#### Давайте познакомимся. (4 час)

Знакомство учащихся с целями и задачами курса. Обобщение уже имеющихся знаний об основах рационального питания.

#### Из чего состоит наша пища. (4час)

Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме; необходимость разнообразного питания как обязательное условие здоровья.

#### Особенности питания в летний и зимний периоды(2 часа)

причины, вызывающих изменение в рационе питания; блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды. Польза овощей, фруктов, соков. Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня.

#### Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (4час)

Зависимость рациона питания от физической активности; оценка своего рациона питания с учётом собственной физической активности. Составляем меню для спортсменов.

Где и как готовят пищу? (4 час)

Предметы кухонного оборудования, их назначение; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Экскурсия в школьную столовую. Викторина «Как менялась кухонная утварь».

Как правильно накрыть стол. (4 час)

Предметы сервировки стола, правила сервировки стола для ежедневного приёма пищи; важность знаний правил сервировки стола, соблюдение этих правил как проявление уровня культуры человека. Украшения для обеденного стола «Изготавливаем украшения из салфеток».

Молоко и молочные продукты. (2 часа)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания. Разгадывание кроссворда. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты».

Блюда из зерна. (2 часа)

Полезность продуктов, получаемых из зерна; традиционные народные блюда, приготавливаемые из зерна; традиции, связанные с их использованием. Пословицы и поговорки о хлебе.

Какую пищу можно найти в лесу. (2 часа)

Дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность включения их в рацион питания; флора края, в котором они живут, её богатство и разнообразие; необходимость заботиться и сохранять природные богатства. Игра «Съедобное-несъедобное».

Что и как можно приготовить из рыбы? (4 часа)

Рыбные блюда, их полезность. Мини-проекты о рыбах водоемов нашего края и блюдах, которые из них можно приготовить. Проект «Чем полезна рыба».

Дары моря. (4 часа)

Морские съедобные растения и животные; многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены; польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Викторина « В гостях у Нептуна». Меню из морепродуктов.

Сладости. Вред или польза. (4 час)

Кулинарное путешествие по России. (4 часов)

Кулинарные традиции как часть культуры народа; кулинарные традиции своего народа. Христианские праздники и праздничные блюда.

Проект «Национальные блюда северных народов России». Проект «Национальные блюда южных народов России». Проект «Традиционные блюда нашего края». Проект «Любимое блюдо моей семьи». «Кулинарные» музеи России.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? (4 час)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов; основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

Как правильно вести себя за столом? (4 час)

Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правила поведения за столом, необходимость соблюдения этих правил как проявление уровня культуры человека. Ролевая игра «Идём в кафе». Творческий отчёт.

Практические работы(20 часов)

Составление недельного меню.

Конкурс кулинарных рецептов.

Как правильно накрыть стол.

Как правильно себя вести за столом.

### учебный план

№	Перечень разделов, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий		
			Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1	Давайте познакомимся!	4	4	-	
2	Из чего состоит наша пища.	4	4	-	
3	Что нужно есть в разное время года.	2	2	-	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4	4	-	
5	Где и как готовят пищу.	4	4	-	
6	Как правильно накрыть стол	8	4	4	
7	Молоко и молочные продукты.	2	2	-	
8	Блюда из зерна.	2	2	-	
9	Какую пищу можно найти в лесу.	2	2	-	
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	4	4	-	
11	Дары моря.	4	4	-	
12	Сладости.	4	4	-	
13	«Кулинарное путешествие» по России.	4	4	-	
14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	4	4	-	
15	Как правильно вести себя за	8	4	4	



	столом.				
16	Составление недельного меню.	4	-	4	
17	Конкурс кулинарных рецептов.	8	-	8	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>20</b>	

### Содержание учебного плана

- 1 четверть – 8 час в неделю (16 часов);
- 2 четверть – 8 час в неделю (18 часов);
- 3 четверть – 8 час в неделю (20 часов);
- 4 четверть – 8 час в неделю (18 часов).

#### 1.4. Планируемые результаты:

Программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса.

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу;
- адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителя.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

**2.1. Календарный учебный график** программы является приложением № 1 к программе и представлен в таблице 4.

#### 2.2 Условия реализации программы

- *Материально-техническое обеспечение:* Помещение для занятий: учебный кабинет, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, шкафы для хранения учебной литературы и наглядных пособий;
- ПК для педагога с подключением к интернету;
- мультимедийный проектор, экран;
- наглядные пособия: гербарии, муляжи, плакаты;
- продукты питания;

## столовые приборы

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:*

Занятия проводятся в общеобразовательном классе на 25 посадочных мест. Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой, в соответствии с его ростом и состоянием здоровья. Для проведения занятий необходим компьютер, проектор, доска и раздаточный материал.

*Информационное обеспечение:*

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2018.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2018.
3. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019.  
Электронные ресурсы: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

*Кадровое обеспечение:*

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образования», обладающий профессиональными знаниями, умениями и навыками в области обучения педагогики, психологии, рисования, прикладного творчества

### **2.3 Формы аттестации**

Программа предусматривает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль – проходит на каждом занятии. Педагог следит за правильностью усвоения нового материала (мини – опрос, наблюдение).

Промежуточный контроль – проходит после изучения каждого раздела программы (викторины, занимательные материалы, мини-выставки). Этот контроль помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога .

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года, для того, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в данном учебном году (итоговое занятие, составление альбома творческих работ, выставки, участие в творческих конкурсах).

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценкой индивидуальных результатов обучающихся является мониторинг приобретенных навыков, знаний и умений (практических и теоретических), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств.

Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста обучающихся.

Для выявления эффективности обучения в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы, эффективности влияния воспитательного процесса на развитие личностных качеств обучающихся используется мониторинг определения результатов освоения ребенком учебной дополнительной образовательной программы.

## 2.5. Список литературы

### ✓ *Список литературы для педагогов*

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с.
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с.
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, 190с.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с.

### ✓ *Список литературы для обучающихся*

1. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001.
2. Верзилин Н. По следам Робинзона. - Ленинград «Детская литература», 1974.
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. - М., 1990.
4. Катерина Дронова. Мам, дай фартук! Рецепты для самостоятельных детей. - Манн, Иванов и Фербер, 2016.  
Большая кулинарная книга для юных шефов. – М: АСТ, 20

*Приложение № 1*  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Разговор о правильном питании»

Дата начала и окончания учебных периодов/этапов:

Начало:01.09.23

Окончание:25.05.24

### Календарный учебный график обучения

#### Календарно - тематическое планирование.

Группа №4

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов
	по плану	факт.		
1.			Давайте познакомимся!	2
2.			Из чего состоит наша пища.	4
3.			Что нужно есть в разное время года.	2
4.			Рацион питания спортсмена.	2
5.			Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи.	2
6.			Сладости. Вредны или полезны?	3
7.			Молочная река, кисельные берега.	2
8.			Кисломолочные продукты на нашем столе.	2
9.			Путь от зерна к батону.	2
10.			Блюда из зерна.	2
11.			Дикорастущие съедобные растения, их польза.	2
12.			Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений	3
13.			Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу.	3

14.			Морская и речная рыба.	2
15.			Что и как приготовить из рыбы.	2
16.			Уха.	2
17.			Дары моря. Морепродукты.	2
18.			Викторина «В гостях у Нептуна».	2
19.			Кулинарное путешествие по России.	3
20.			Главные блюда русского народа.	3
21.			Традиционные блюда нашего края.	3
22.			Христианские праздники и праздничные блюда.	2
23.			Любимое блюдо нашей семьи.	2
24.			Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
25.			Составление недельного меню.	4
26.			Конкурс кулинарных рецептов.	2
27.			Как правильно накрыть стол.	4
28.			Как правильно вести себя за столом.	4
29.			Кулинарное путешествие по музеям России.	2