

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маршихинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА на
Управляющем Совете
Протокол № 2 от 27.06.2022г.



УТВЕРЖДЕНА
И.о. директора МКОУ «Маршихинская СОШ»
Н.А. Горбунова
Приказ № 89/4 от 27.06.2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа естественнонаучной направленности
«Формула правильного питания»
Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Елсуфьева Надежда Васильевна, педагог дополнительного образования

с.Моршиха, 2022г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Естественнонаучная
Актуальность программы	Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.
Отличительные особенности программы	Особенностью программы является её практико-ориентированный характер: члены творческого объединения проходят обучение в процессе работы над реальным видеопродуктом - видеофильмом.
Адресат программы	Программа рассчитана на учащихся 5-6 классов. Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Формуле правильного питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации программы 2 года.
Объем программы	Программа рассчитана на 17 часов; 5 кл-8 ч; 6 кл-9ч. 1 час в неделю
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения, численный состав группы-до 10 человек, периодичность занятий-1раз в неделю, продолжительность занятий-40минут.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	нет
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Имеются. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей с ОВЗ в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.
Наличие талантливых детей в объединении	нет
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 2 года;

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель и задачи программы, планируемые результаты	Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
---	---

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Ожидаемые результаты:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;

**1.3.Рабочая программа
Учебный план
5 класс**

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего , час	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
	Разнообразие питания	5	5		
1	Здоровье — это здорово		1		
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны		1		
3-4	Режим питания	2	1		
5	Энергия пищи		1		
6	Здоровье — это здорово		1		
7	Где и как мы едим		1		
8	Как питались на Руси и в России			1	проект/предоставление блюд учащимися и родителями

**Учебный план
6 класс**

	Гигиена питания	2	2		
1-2	Где и как мы едим	2			
	Кухни разных народов	3			
3-5	Кухня: Японии, Украины, Казахстана	3			
	Необычное кулинарное путешествие	2			
6	Кулинарное путешествие по России	1		1	

7	Дары моря.		1		
	Формула правильного питания-	2			
8-9	Составляем формулу правильного питания			2	творческий проект

Содержание программы. 5 класс

Раздел 1. Разнообразие питания -5ч. (теория-5ч.)

Тема1.(теория) -1ч. Здоровье — это здорово. Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.

Тема2.(теория) -1ч. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания.

Тема4. (теория)-2ч. Режим питания. Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания.

Тема 5 (теория)- 1ч. Энергия пищи. Научить определять энергетическую ценность продуктов питания.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи -2 ч.(теория-2ч.)

Тема1.(теория)-1ч. Где и как мы едим. Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания.

Тема2. (теория)-1ч. Ты — покупатель. Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.

Раздел3. Из истории русской кухни-1ч (практика)

Тема1.(практика)-1ч. Как питались на Руси и в России. Познакомить с историей кулинарии народов России. Создание проекта/предоставление блюд учащимися и родителями.

Содержание программы. 6 класс

Раздел 1. Гигиена питания -2ч. (теория-2ч)

Тема1.(теория)-2 ч. Где и как мы едим. Развивать представление о правилах гигиены питания, формировать представление о системе общественного питания, правилах.

Раздел 2. Кухни разных народов -3 (теория-3ч.)

Тема1 -3 (теория)-3ч. Кухня: Японии, Украины, Казахстана. Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.

Раздел 3. Необычное кулинарное путешествие-2 ч.(теория-1ч/практика-1 ч.)

Тема1-2 (теория-1 ч/практика-1ч) Кулинарное путешествие по России . Дары моря. Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека . Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Раздел 4. Формула правильного питания-2ч.(практика-2ч)

Тема1 (практика)-2 ч. Составляем формулу правильного питания. Составить индивидуальную формулу питания.

Тематическое планирование.

5 кл

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1. Разнообразие питания			5			
1			1	Здоровье — это здорово. Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении	Беседа, лекция	Отгадывание кроссворда.
2			1	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	Беседа, лекция	Записи в тетради
3-4			2	Режим питания. Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания.	Беседа, лекция	Работа в тетрадях «Моё недельное меню»
5			1	Энергия пищи. Научить определять энергетическую ценность продуктов питания.	Беседа, видеоролик	Составление графика питания на день. Конкурс « На необитаемом острове»
2. Гигиена питания и приготовление пищи			2			
6			1	Где и как мы едим. Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного	Беседа, лекция	Записи в тетради

				питания		
7			1	Ты — покупатель. Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.	Беседа, видеоролик	Сюжетно – ролевые игры.
3. Из истории русской кухни			1			
8			1	Как питались на Руси и в России. Познакомить с историей кулинарии народов России	Беседа, практическая работа	проект/предоставление блюд учащимися и родителями
Тематическое планирование 6 кл						
1. Гигиена питания			2			
1-2			2	Где и как мы едим. Развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах	Лекция, практическая работа	Записи в тетради, отгадывание кроссворда.
2. Кухни разных народов			3			
3-5			3	Кухня: Японии, Украины, Казахстана. Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	Беседа, лекция	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
3. Необычное кулинарное путешествие.			2			
6-7			2	Кулинарное путешествие по России . Дары моря. Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека . Беседа о	Беседа, практическая работа	работа в группах, творческий проект, викторина.

				морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.		
4. Формула правильного питания			2			
8-9				Составляем формулу правильного питания. Составить индивидуальную формулу питания.	практическая работа	работа в группах, творческий проект

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
---------------------------	-----------

Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в конце учебного года по итогам реализации программы.
Форма промежуточной аттестации - представление работ обучающихся

Материально-техническое обеспечение

Ноутбуки, цифровой фотоаппарат, интерактивный комплекс, видеокамера, микрофоны, постоянный доступ в сеть Интернет.

Информационное обеспечение

<https://youtu.be/-9yyNUVt8W0>

<https://youtu.be/6LHgo4ziw4c>

<https://youtu.be/-EpH6MzMHsc>

<https://youtu.be/suO-XUOAZEY>

<https://youtu.be/Vv4w8oKjilY>

<https://youtu.be/4PCXY6gER5s>

<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/08/08/pamyatka-potrebitelya>

<https://youtu.be/9m19hlHHLus>

Кадровое обеспечение

Учитель английского языка, кл.руководитель.

Методические материалы

- собственные методические разработки
- разработки игр, кроссвордов, тестов по терминологии предмета изучения;
- разработки бесед-обсуждений фильмов;
- конспекты открытых занятий;
- лекционный материал для занятий;
- памятки для обучающихся «Памятка о здоровом питании»
<https://infourok.ru/pamyatka-o-zdorovom-pitanii-5-klass-4182260.html>
- «Пирамида здорового питания» <https://multiurok.ru/index.php/files/pamiatka-dlia-uchashchikhsia-pravila-zdorovogo-pit.html>
- компьютерные ресурсы;
- Интернет-сайты.

Оценочные материалы

- педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;
- беседы, опросы, анкетирование;
- выполнение зачетных заданий по пройденным темам;
- публикация фотографий на странице в ВК «Маршихинская СОШ».

Список литературы

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с