


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: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Черепанов Николай Сергеевич, педагог
дополнительного образования

с. Моршиха, 2022г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	естественнонаучная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
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 6 класса.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации программы 1 год.
Объем программы	Программа рассчитана на 9 часов - 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 – 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 40 минут.
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) - 1 год

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.

Задачи программы:

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.

Планируемые результаты и способы их проверки:

личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельном пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;• способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;• рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.• находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музеях, специалистов.• пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.• различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.• выполнять проект• называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий. |
|--|--|

1.3. Рабочая программа Учебный план

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
	Гигиена питания	1			
1-2	Где и как мы едим.		2		
	Кухни разных народов	3			
3-5	Кухня: Японии, Украины, Казахстана.		3		
	Необычное кулинарное путешествие	2			
6-7	Кулинарное путешествие по России. Дары моря.		1	1	
	Формула правильного питания	2			
8-9	Составляем формулу правильного питания.			2	Творческий проект

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Тема 1 (теория) - 2ч. Где и как мы едим. Развивать представление о правилах гигиены питания, формировать представление о системе общественного питания, правилах.

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

Тема 1 (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 - 2ч. (теория - 1ч., практика - 1ч.)

Тема 1 (теория - 1ч., практика - 1ч.) – 2ч. 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.)

Тема 1 (практика) - 2ч. Составляем формулу правильного питания. Составить индивидуальную формулу питания.

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
Гигиена питания			2			
1-2			2	Где и как мы едим.	Лекция, практическая работа	Записи в тетради, отгадывание кроссворда.
Кухни разных народов			3			
3-5			3	Кухня: Японии, Украины, Казахстана.	Беседа, лекция	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
Необычное кулинарное путешествие			2			
6-7			2	Кулинарное путешествие по России. Дары моря.	Беседа, практическая работа	Работа в группах, творческий проект, викторина.
Формула правильного питания			2			
8-9			2	Составляем формулу правильного 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.

Информационное обеспечение

1. <https://youtu.be/-9yyNUVt8W0>
2. <https://youtu.be/6LHgo4ziw4c>
3. <https://youtu.be/-EpH6MzMHsc>
4. <https://youtu.be/suO-XUOAZEY>
5. <https://youtu.be/Vv4w8oKjiIY>

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования.

Методические материалы

- собственные методические разработки
- разработки игр, кроссвордов, тестов по терминологии предмета изучения;
- компьютерные ресурсы;
- интернет-сайты;
- памятки для обучающихся «Памятка о здоровом питании»

Оценочные материалы

- педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;
- беседы, опросы;
- выполнение зачетных заданий по пройденным темам.

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., 340с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с