

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ "ФМЛ"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ "ФМЛ"

---

Р. И. Кандаурова

Приказ № 160 от 28.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

г. Оренбург, 2023

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>страницы</b>
<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	<b>3 стр.</b>
<b>1.1.1</b>	Направленность программы	<b>3 стр.</b>
<b>1.1.2</b>	Актуальность программы	<b>4 стр.</b>
<b>1.1.3</b>	Отличительные особенности программы	<b>4 стр.</b>
<b>1.1.4</b>	Адресность программы	<b>4 стр.</b>
<b>1.1.5</b>	Объем и сроки освоения программы	<b>4 стр.</b>
<b>1.1.6</b>	Формы обучения и виды занятий по программе	<b>4 стр.</b>
<b>1.1.7</b>	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	<b>5 стр.</b>
<b>1.2</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>5 стр.</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>5 стр.</b>
<b>1.3.1</b>	Учебный план	<b>5 стр.</b>
<b>1.3.2</b>	Содержание учебного плана	<b>9 стр.</b>
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>11 стр.</b>
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	Календарный учебный график	<b>18 стр.</b>
<b>2.2</b>	Условия реализации программы	<b>26 стр.</b>
<b>2.3</b>	Формы аттестации / контроля	<b>26 стр.</b>
<b>2.4</b>	Оценочные материалы	<b>26 стр.</b>
<b>2.5</b>	Методическое обеспечение программы	<b>27 стр.</b>
<b>III</b>	<b>Список литературы</b>	<b>27 стр.</b>

## **I Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма. Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться с молодости, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи.

У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда в сухом виде, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом. Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

#### **1.1.1 Направленность программы**

**Программа направлена** на развитие представлений учащихся о правильном питании как составляющей здорового образа жизни, формирование у обучающихся полезных навыков. В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков, поэтому реализация программы «Разговор о правильном питании» будет способствовать воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

## **1.1.2 Актуальность программы**

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

## **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение учащихся в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для ребят. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

## **1.1.4 Адресность программы**

В реализации данной программы участвуют учащиеся 5-11 классов, возраст 11-18 лет.

## **1.1.5 Объем и сроки освоения программы**

Программа реализуется в течение семи учебных лет для учащихся 5-11 классов с 1 сентября по 31 мая. Общий объем – 28 учебных часов, 4 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в четверть.

## **1.1.6 Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы деятельности:

- аудиторные занятия (беседы, использование литературных произведений и музыкальных отрывков и репродукций произведений живописи, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеотрейлеров, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с источниками информации – Интернет);
- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);
- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные, образно-ролевые и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);

- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

### 1.1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 5–11 классов. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 4 внеурочных занятий в каждом классе. Занятия проводятся 1 раз в четверть.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации
- о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;

## 1.3 Содержание программы

### 1.3.1 Учебный план

#### 5 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	<b>Режим питания.</b> Роль режима питания для здоровья человека. Планирование своего дня с учетом требований к режиму питания. <i>Основные понятия:</i> режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».	1	0,5	0,5	беседа
2	<b>Ты – покупатель.</b> Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.	1	0,5	0,5	викторина

	<p>О правах и обязанностях покупателя. Использование информации на упаковке продукта.</p> <p><i>Основные понятия :покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.</i></p>				
3	<p><b>Ты готовишь себе и друзьям.</b></p> <p>Освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи. Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне. Правила этикета, обязанности гостя и хозяина. Сервировки стола.</p> <p><i>Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.</i></p>	1	0,5	0,5	Интерактивная игра
4	<p><b>Кухни разных народов.</b></p> <p>Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Национальные кулинарные традиции и культура народа.</p> <p><i>Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.</i></p>	1	0,5	0,5	Тестирование

#### 6 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	<p><b>Самые полезные продукты.</b></p> <p>Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание. Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.</p>	1	0,5	0,5	беседа
2	<p><b>Что нужно есть в разное время года</b></p> <p>Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания. Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.</p>	1	0,5	0,5	викторина

3	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b> Представление о зависимости рациона питания от физической активности.	1	0,5	0,5	Интерактивная игра
4	<b>Если хочется пить...</b> Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.	1	0,5	0,5	Тестирование

### 7 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	<b>Ежедневный рацион питания.</b> Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда. Полдник: свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия. Возможные варианты блюд для ужина.	1	0,5	0,5	беседа
2	<b>Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.</b> Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Полезные свойства наиболее распространенных овощей.	1	0,5	0,5	викторина
3	<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</b> Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.	1	0,5	0,5	Интерактивная игра
4	<b>Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.</b> Выбирать правильные и полезные продукты питания.	1	0,5	0,5	Тестирование

### 8 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	<b>Правила этикета.</b>	1	0,5	0,5	беседа

	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом.				
2	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях.	1	0,5	0,5	викторина
3	<b>Системы питания.</b> Вегетарианство, сыроедение.	1	0,5	0,5	Интерактивная игра
4	<b>Вкусные традиции моей семьи.</b> Секреты семейной кухни. Самые вкусные рецепты. Семейные кулинарные традиции.	1	0,5	0,5	Тестирование

### 9 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	<b>Правила этикета.</b> Как правильно есть. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	1	0,5	0,5	беседа
2	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> Кухни разных народов. Календарь кулинарных праздников. Как питались на Руси и в России?	1	0,5	0,5	викторина
3	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> Кухни разных народов. Календарь кулинарных праздников. Как питались на Руси и в России?	1	0,5	0,5	Интерактивная игра
4	<b>Вкусные традиции моей семьи.</b> Секреты семейной кухни. Самые вкусные рецепты. Семейные кулинарные традиции.	1	0,5	0,5	Тестирование

### 10 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	0,5	0,5	беседа
2	Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.	1	0,5	0,5	викторина
3	Основные правила рационального питания: режим питания,	1	0,5	0,5	Интерактивная игра



	сбалансированность продуктов в меню пищевые приоритеты				
4	Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Признаки гиповитаминозов.	1	0,5	0,5	Тестирование

### 11 класс

№ п/п	Название раздела, тема	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	1	0,5	0,5	беседа
2	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1	0,5	0,5	викторина
3	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы. Пестициды, плесень и др.	1	0,5	0,5	Интерактивная игра
4	Обеспечение санитарно- гигиенической безопасности питания.	1	0,5	0,5	Тестирование

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### 5 КЛАСС

1	<p><b>Режим питания.</b> Роль режима питания для здоровья человека. Планирование своего дня с учетом требований к режиму питания. <i>Основные понятия:</i> режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка». (1 час)</p>
2	<p><b>Ты – покупатель.</b> Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. (1 час) О правах и обязанностях покупателя. Использование информации на упаковке продукта. <i>Основные понятия :</i> покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности. (1 час)</p>
3	<p><b>Ты готовишь себе и друзьям.</b> Освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи. Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне. Правила этикета, обязанности гостя и хозяина. Сервировки стола. <i>Основные понятия:</i> бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет. (1 час)</p>
4	<p><b>Кухни разных народов.</b> Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.</p>

	<p>Национальные кулинарные традиции и культура народа.  <i>Основные понятия:</i> кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.  (1 час)</p>
--	--

## 6 КЛАСС

1	<p><b>Самые полезные продукты.</b>  Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание. Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы. (1 час)</p>
2	<p><b>Что нужно есть в разное время года</b>  Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания. Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания. (1 час)</p>
3	<p><b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b>  Представление о зависимости рациона питания от физической активности. (1 час)</p>
4	<p><b>Если хочется пить...</b>  Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма. (1 час)</p>

## 7 КЛАСС

1	<p><b>Ежедневный рацион питания.</b>  Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда. Полдник: свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.  Возможные варианты блюд для ужина. (1 час)</p>
2	<p><b>Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.</b>  Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Полезные свойства наиболее распространенных овощей.  (1 час)</p>
3	<p><b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</b>  Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента. (1 час)</p>
4	<p><b>Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.</b>  Выбирать правильные и полезные продукты питания. (1 час)</p>

## 8 КЛАСС

1	<p><b>Правила этикета.</b>  Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. (1 час)</p>
2	<p><b>На вкус и цвет товарищей нет!</b>  За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. (1 час)</p>
3	<p><b>Системы питания.</b></p>

	Вегетарианство, сыроедение. (1 час)
4	<b>Вкусные традиции моей семьи.</b> Секреты семейной кухни. Самые вкусные рецепты. Семейные кулинарные традиции. (1 час)

## 9 КЛАСС

1	<b>Правила этикета.</b> Как правильно есть. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. (1 час)
2	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> Кухни разных народов. Календарь кулинарных праздников. Как питались на Руси и в России? (1 час)
3	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> Кухни разных народов. Календарь кулинарных праздников. Как питались на Руси и в России? (1 час)
4	<b>Вкусные традиции моей семьи.</b> Секреты семейной кухни. Самые вкусные рецепты. Семейные кулинарные традиции. (1 час)

## 10 КЛАСС

1	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. (1 час)
2	Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т. д. (1 час)
3	Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню пищевые приоритеты. (1 час)
4	Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Признаки гиповитаминозов. (1 час)

## 11 КЛАСС

1	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма. (1 час)
2	Учимся читать информацию на этикетке продуктов. (1 час)
3	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы. Пестициды, плесень и др. (1 час)
4	Обеспечение санитарно- гигиенической безопасности питания. (1 час)

### 1.4 Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного рационального питания являются следующие умения:

- умение искать и выделять необходимую информацию;
- применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- умение сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;
- умение применить полученную информацию в конкретных жизненных ситуациях;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в вопросах здорового питания;
- проявлять нетерпимость и умение противостоять действиям и влияниям, представляющих угрозу жизни, здоровью в пределах своих возможностей.

**Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- смогут противостоять действиям и влияниям, представляющих угрозу жизни, здоровью в пределах своих возможностей;
- находить и выделять необходимую информацию;
- применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;
- уметь применить полученную информацию в конкретных жизненных ситуациях;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- определять общую цель в совместной деятельности и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей.
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья; - осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.
- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила, в том числе правила общения со взрослыми и сверстниками в официальной обстановке осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметными результатами освоения программы являются:**  
*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

## **5 класс**

### **Личностные результаты:**

- 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, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные

результаты:

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**6 класс**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

## 7 класс

### **Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
  - умение использовать знания в повседневной жизни;
  - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
  - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
  - познавательный интерес к основам культуры питания.
- Метапредметными результатами обучающихся являются:

### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

### **Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

### **Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

## 8 -9 классы

### **Метапредметные результаты:**

- умение искать и выделять необходимую информацию;
- применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- умение сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;
- умение применить полученную информацию в конкретных жизненных ситуациях;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании.

### **Личностные результаты:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в вопросах здорового питания;
- проявлять нетерпимость и умение противостоять действиям и влияниям, представляющих угрозу жизни, здоровью в пределах своих возможностей.

#### **Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- смогут противостоять действиям и влияниям, представляющих угрозу жизни, здоровью в пределах своих возможностей;
- находить и выделять необходимую информацию;
- применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;
- уметь применить полученную информацию в конкретных жизненных ситуациях;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- определять общую цель в совместной деятельности и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей.
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья;  
осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.
- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила, в том числе правила общения со взрослыми и сверстниками в официальной обстановке осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **10-11класс**

#### **Личностные результаты:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;



- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

**Предметные результаты:**

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества;
- формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

**I Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Календарный учебный график**  
**5 класс**

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	<b>Режим питания.</b> Роль режима питания для здоровья человека. Планирование своего дня с учетом требований к режиму питания. <i>Основные понятия:</i> режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	<b>Ты – покупатель.</b> Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. О правах и обязанностях покупателя. Использование информации на упаковке продукта. <i>Основные понятия</i> :покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.	МОАУ «ФМЛ»	викторина

1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	<p><b><i>Ты готовишь себе и друзьям.</i></b></p> <p>Освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.</p> <p>Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.</p> <p>Правила этикета, обязанности гостя и хозяина.</p> <p>Сервировки стола.</p> <p><i>Основные понятия:</i> бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.</p>	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра
1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	<p><b><i>Кухни разных народов.</i></b></p> <p>Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.</p> <p>Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.</p> <p>Национальные кулинарные традиции и культура народа.</p> <p><i>Основные понятия:</i> кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.</p>	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование

6 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	<b>Самые полезные продукты.</b> Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание. Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	<b>Что нужно есть в разное время года</b> Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания. Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.	МОАУ «ФМЛ»	викторина
1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b> Представление о зависимости рациона питания от физической активности.	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра
1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	<b>Если хочется пить...</b> Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование

## 7 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	<b>Ежедневный рацион питания.</b> Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда. Полдник: свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия. Возможные варианты блюд для ужина.	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	<b>Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.</b> Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Полезные свойства наиболее распространенных овощей.	МОАУ «ФМЛ»	викторина
1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</b> Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра

1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	<b>Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.</b> Выбирать правильные и полезные продукты питания.	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование
-----	--------	-------	-------------	-------	---	---	---------------	--------------

### 8 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	<b>Правила этикета.</b> Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом.	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях.	МОАУ «ФМЛ»	викторина
1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	<b>Системы питания.</b> Вегетарианство, сыроедение.	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра
1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	<b>Вкусные традиции моей семьи.</b> Секреты семейной кухни. Самые вкусные рецепты. Семейные кулинарные традиции.	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование

9 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	<b>Правила этикета.</b> Как правильно есть. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> Кухни разных народов. Календарь кулинарных праздников. Как питались на Руси и в России?	МОАУ «ФМЛ»	викторина
1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	<b>На вкус и цвет товарищей нет!</b> Кухни разных народов. Календарь кулинарных праздников. Как питались на Руси и в России?	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра
1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	<b>Вкусные традиции моей семьи.</b> Секреты семейной кухни. Самые вкусные рецепты. Семейные кулинарные традиции.	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование

10 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.	МОАУ «ФМЛ»	викторина
1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню пищевые приоритеты	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра
1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Признаки гиповитаминозов.	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование



11 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	20.09	13:20-14:00	очная	1	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	МОАУ «ФМЛ»	беседа
1.2	ноябрь	15.11	13:20-14:00	очная	1	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	МОАУ «ФМЛ»	викторина
1.3	февраль	14.02	13:20-14:00	очная	1	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы. Пестициды, плесень и др.	МОАУ «ФМЛ»	Интерактивная игра
1.4	апрель	17.04	13:20-14:00	очная	1	Обеспечение санитарно- гигиенической безопасности питания.	МОАУ «ФМЛ»	Тестирование

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-технические условия реализации:

Наличие технических средств обучения: интерактивная доска, мультимедийный проектор, ноутбук, компьютер.

**Информационное обеспечение** включает аудио-, видео-, фото, интернет источники по программе, презентации по темам занятий, видеофильмы, тесты, загадки, кроссворды и викторины.

### Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в образовании», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

## 2.3 Формы аттестации/контроля

Программой предполагается использование следующих методов отслеживания результатов:

1. Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, активности обучающихся на занятиях.

2.

Время проведения	Цель проведения	Формы проведения
Стартовый контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей	Тестирование
Итоговый контроль		
По окончании курса обучения	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Тестирование

## 2.4 Оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

- поведение на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий

- результаты выполнения тестовых заданий при выполнении которых выявляется справляются ученики с этими заданиями самостоятельно.

## 2.5 Методическое обеспечение программы. Методы и приемы работы с детьми

Виды деятельности	Формы организации деятельности
Ценностно-ориентационная деятельность Проблемно-ценностное общение	Беседы о правилах правильного питания, поведения за столом, встречи гостей; Встречи с профессией Целевые экскурсии «Банаузия», «Живая вода» Практические занятия Круглые столы
Эстетическая деятельность	ЧКР «Культура поведения за столом»
Досуговая деятельность	Диалоговое общение «Мой образ жизни», «Торговые бренды» Праздники «Кулинарные путешествия», «Капустник»
Игровая деятельность	Ролевые игры «Гости на пороге» Работа с наглядно-иллюстративным материалом
Проектная деятельность	Мини-проекты «Кулинарные праздники народов России», «Разные системы питания» Презентация творческих работ

### Список литературы:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. М.: «МГУПП». – 2017.
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» М.: «МГУПП». – 2018.
3. Ипатова Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». М.: «Эксмо». - 2017
5. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск « Сибирский университет». – 2017.Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. М.: «КолосС». – 2017.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
7. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины». М.: «Миклош». – 2018.
8. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: «Спецлит». – 2018