

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №3 – ЦЕНТР ПРОФНАВИГАЦИИ И РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 12.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТОГАОУ «Школа №3 – Центр  
Профнавигации и Развития Карьеры»

  
В.Б. Яковлева  
Приказ № 198-ОД от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
естественнонаучной направленности  
««Разговоры о правильном питании»»**

**Возраст обучающихся: 7-12**

**Срок реализации: 3 года**

**Уровень программы: стартовый**

Разработчик программы:  
Учитель труда  
*Костикова Наталия Викторовна*

г. Тамбов, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»
2.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговоры о правильном питании»
3.	Публичное наименование программы	Программа «Разговоры о правильном питании»
4.	Краткое описание программы	Программа позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье.
5.	Описание программы	Отличительные особенности программы заключаются в комплексном изучении основ здорового образа жизни, в логическом построении последовательности занятий программы от изучения основных понятий здоровьесберегающего поведения до применения их на практике. Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания не только учащихся, но и родителей. Учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.
6.	Учебный план	<b>Учебно-тематический план модуля</b>  <b>«Разговор о здоровье и правильном питании»</b>  Раздел 1. Разнообразие питания  Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

		<p>Раздел 3. Этикет</p> <p>Раздел 4. Рацион питания</p> <p>Раздел 5. Из истории русской кухни</p> <p>Итого: 36 часов</p> <p><b>Учебно-тематический план модуля</b></p> <p><b>«Две недели в лагере здоровья»</b></p> <p>Раздел 1. Разнообразие питания</p> <p>Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи</p> <p>Раздел 3. Этикет</p> <p>Раздел 4. Рацион питания</p> <p>Раздел 5. Из истории русской кухни</p> <p>Итого: 36</p>
7.	Цель программы	Цель программы воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
8.	Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные образовательные результаты:</b></p> <p>Сформированы умения по организации здорового образа жизни.</p> <p>Сформированы знания об основах рационального правильного питания; охране здоровья.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p>Развита инициатива организации рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.</p> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <p>Развиты навыки самоорганизации и адекватной самооценки.</p>

9.	Особые условия	При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным											
10.	Преподаватели	Учитель труда Костикова Наталия Викторовна											
11.	Материально-техническая база	<p><b>Материально-техническое обеспечение программы:</b></p> <table border="1" data-bbox="639 678 1501 1061"> <thead> <tr> <th data-bbox="639 678 951 734">Наименование</th> <th data-bbox="951 678 1153 734">Количество</th> <th data-bbox="1153 678 1501 734">Область применения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="639 734 951 958">ПК, проектор, экран</td> <td data-bbox="951 734 1153 958">1 шт.</td> <td data-bbox="1153 734 1501 958">Используется для показа презентаций, виртуальных экскурсий</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 958 951 1061">Рабочая тетрадь для школьников</td> <td data-bbox="951 958 1153 1061"></td> <td data-bbox="1153 958 1501 1061">Для выполнения заданий</td> </tr> </tbody> </table>			Наименование	Количество	Область применения	ПК, проектор, экран	1 шт.	Используется для показа презентаций, виртуальных экскурсий	Рабочая тетрадь для школьников		Для выполнения заданий
Наименование	Количество	Область применения											
ПК, проектор, экран	1 шт.	Используется для показа презентаций, виртуальных экскурсий											
Рабочая тетрадь для школьников		Для выполнения заданий											

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>6</b>
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	10
1.4. Учебно-тематический план.....	11
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	15
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>19</b>
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Формы аттестации/контроля.....	27
2.3. Оценочные материалы.....	28
2.4. Методическое обеспечение программы.....	29
2.5. Условия реализации программы.....	31
2.6. Воспитательный компонент.....	33
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>36</b>

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации «Школа № 3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в «Школа № 3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в «Школа № 3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

**Направленность (профиль):** естественнонаучная

**Актуальность программы:**

Формирование навыков культурного поведения за столом, воспитание потребностей в соблюдении правил личной гигиены.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности программы заключаются в комплексном изучении основ здорового образа жизни, в логическом построении последовательности занятий программы от изучения основных понятий здоровьесберегающего поведения до применения их на практике.

**Новизна программы:**

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она

ориентирована на интерес и пожелания не только учащихся, но и родителей. Учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-14.

В этом возрасте важно привить привычки здорового образа жизни

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Наполняемость группы:** 5-15

**Объем программы:** 36 часов

**Срок освоения программы:** 3 года

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянными.



## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Цель программы воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

Формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания.

#### ***Развивающие:***

Способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании.

#### ***Воспитательные:***

Создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

Сформированы умения по организации здорового образа жизни.  
Сформированы знания об основах рационального правильного питания; охране здоровья.

#### **Метапредметные результаты:**

Развита инициатива организации рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.

#### **Личностные результаты:**

Развиты навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

#### 1.4. Учебно-тематический план модуля

##### «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Разнообразие питания	5	2	3	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
2	Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи	8	3	5	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
3	Раздел 3. Этикет	3	1	2	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
4	Раздел 4. Рацион питания	17	7	10	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
5	Раздел 5. Из истории русской кухни	3	1	2	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
	Итого	36			

## Учебно-тематический план модуля

## «Две недели в лагере здоровья»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Разнообразие питания	10	4	6	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
2	Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи	8	3	5	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
3	Раздел 3. Этикет	3	1	2	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
4	Раздел 4. Рацион питания	12	6	6	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
5	Раздел 5. Из истории русской кухни	3	1	2	Тестирование, наблюдение, оперативный разбор
	Итого	36			

## **1.5. Содержание учебно-тематического плана модуля**

### **«Разговор о здоровье и правильном питании»**

#### **Раздел 1. Разнообразие питания**

Теория: Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровой пище.

Входной контроль. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина.

Практика: Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами. Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

#### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовления пищи**

Теория: Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Значение режима дня и важность его соблюдения.

Правильное распределение режимных моментов в течение дня.

Практика: Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю».

Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек». Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами.

### **Раздел 3. Этикет.**

Теория: Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости». Гигиена питания. Режим питания.

Практика: Сервировка стола. Проведение конкурса «Салфеточка».

**Раздел 4. Рацион питания** Теория: Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Игра “Вспомни сказку”. Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Меню обеда. Значение первых блюд.

Разновидности супов. Что такое сухомятка. Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения.

Пословицы о разных вкусах продуктов. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак». Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки.

Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина по группам, беседа. Сервировка стола для ужина. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

## **Раздел 5. Из истории русской кухни**

Теория: Знакомство с традиционными блюдами региона.

Практика: Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Содержание учебно-тематического плана модуля «Две недели в лагере здоровья»**

### **Раздел 1. Разнообразие питания**

Теория: Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Практика: Конкурс проектов «Витаминная семейка». Викторина «Чиполино и его друзья». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья», «Правильное питание».

### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи**

Теория: Гигиена школьника. Где и как готовят пищу. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Практика: Игра «Здоровое питание – отличное настроение». Проект «Самый полезный продукт». Изготовление книжки «Витаминная азбука». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья»

### **Раздел 3. Этикет**



Теория: Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Практика: Проект «Вкусные традиции моей семьи». Конкурс «Венок из пословиц». Изготовление книжки «Правила поведения за столом»

#### **Раздел 4. Рацион питания**

Теория: Молоко и молочные продукты.

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Практика: Составляем меню на день. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».

Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Викторина «В гостях у Нептуна». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Алфавит здоровья» «Правильное питание».

#### **Раздел 5. Из истории русской кухни**

Теория: Особенности национальной кухни. Бабушкины рецепты. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие.

Практика: Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. Традиционные блюда нашего края.

Викторина по изученным темам «Разговор о правильном питании».

Реализации проекта «Мы – за здоровое питание».

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:** ТОГАОУ «Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры»

**Год обучения:** 2024-2025

**Количество учебных недель:** 36

**Количество учебных дней:** 165

**Сроки учебных периодов:** 1 триместр – 02.09.2024 – 13.10.2024  
21.10.2024 – 17.11.2024

2 триместр – 25.11.2024 – 28.12.2024  
09.01.2025 – 16.02.2025

3 триместр – 25.02.2025 – 06.04.2025  
14.04.2025 – 25.05.2025

#### Календарный учебный график «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Давайте познакомимся!	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	Если хочешь быть здоров	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
3	Из чего состоит наша пища	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	сентябрь	
4	В гостях у тетушки Припасихи	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
5	Самые полезные продукты	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	

6	Как правильно есть	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
7	Удивительные приключения пирожка	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
9	Блюда из зерна	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	ноябрь	
10	Конкурс «Венок из пословиц» о продуктах из зерна	1	Конкурс	выставка, презентация	ноябрь	
11	Игра «Меню сказочных героев»	1	Игра	самоконтроль	ноябрь	
12	Плох обед, если хлеба нет	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
13	Конкурс кроссвордов. Название кухонных приборов и посуды	1	Конкурс	выставка, презентация	декабрь	
14	Как правильно накрыть стол	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
15	Конкурс «Салфеточка»	1	Конкурс	выставка, презентация	декабрь	

16	Проведение мастер-класса «Украшение новогоднего стола»	1	Мастер-класс	наблюдение	декабрь	
17	Что нужно есть в разное время года	1	Комплексное занятие	наблюдение	январь	
18	Полдник. Время есть булочки	1	Комплексное занятие	наблюдение	январь	
19	Молочное меню	1	Комплексное занятие	наблюдение	январь	
20	Это удивительное молоко	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
21	Пора ужинать	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
22	Где и как готовят пищу?	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
23	Где найти витамины весной	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
24	На вкус и цвет товарищей нет	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
25	Как утолить жажду	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	март	
26	Фиточай	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
27	Что надо есть, если	1	Комплексное	наблюдение	март	

	хочешь стать сильнее		занятие			
28	Как питаться, занимаешься спортом правильно если	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
29	Овощи, фрукты – витаминные продукты ягоды и самые	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
30	Какую пищу найти в лесу? можно	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
31	Грибы	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
32	«Мой любимый фрукт»	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
33	Всякому овощу – свое время.	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
34	Русская еда	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
35	Праздник урожая	1	Игра	самоконтроль	май	
36	Итоговое занятие	1	Комплексное занятие	тестирование	май	

### Календарный учебный график «Две недели в лагере здоровья»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Введение. Давайте познакомимся	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	Из чего состоит наша пища	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
3	Практическая работа. Составление карты калорийности продуктов	1	Практическое занятие	оперативный разбор	сентябрь	
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	Практическое занятие	оперативный разбор	сентябрь	
5	Что нужно есть в разное время года	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	октябрь	
6	Оформление дневника здоровья	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Игра	самоконтроль	октябрь	
9	Конкурс кулинаров	1	Конкурс	выставка, презентация	ноябрь	
10	Фотоконкурс «Семейный полезный завтрак»	1	Конкурс	выставка, презентация	ноябрь	
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	ноябрь	

12	Практическая работа. Составление меню для спортсменов	1	Практическое занятие	оперативный разбор	ноябрь	
13	Оформление дневника здоровья «Мой день»	1	Комплексное занятие	оперативный разбор	декабрь	
14	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Конкурс	выставка, презентация	декабрь	
15	Где и как готовят пищу	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	декабрь	
16	Проведение мастер-класса «Украшение новогоднего стола»	1	Мастер-класс	наблюдение	декабрь	
17	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Конкурс	выставка, презентация	январь	
18	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1	Проект	проектная деятельность	январь	
19	Как правильно накрыть стол Практическая работа. Сервировка стола. Подбор блюд для завтрака обеда и ужина	1	Практическое занятие	оперативный разбор	январь	
20	Практическая работа. Правила этикета «Мы в гостях»	1	Практическое занятие	оперативный разбор	февраль	
21	Практическая работа «Мы принимаем гостей»	1	Практическое занятие	оперативный разбор	февраль	



22	Молоко и молочные продукты	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	февраль	
23	Проектная работа «Профессии на ферме»	1	Проект	проектная деятельность	февраль	
24	Блюда из зерна	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	март	
25	Проектная работа «Хлеб всему голова»	1	Проект	проектная деятельность	март	
26	Какую пищу можно найти в лесу	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	март	
27	Грибы съедобные и не съедобные	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	март	
28	Ягоды и блюда из них	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	апрель	
29	Травы для здоровья	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	апрель	
30	Проектная работа «Пойди, такие щи поищи»	1	Проект	проектная деятельность	апрель	
31	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Теоретическое занятие (лекция)	оперативный разбор	апрель	
32	Проектная работа «Рыба или животное. Морские и пресноводные рыбы».	1	Проект	проектная деятельность	май	

33	Дары моря	1	Теоретическое занятие (лекция)	наблюдение	май	
34	Кулинарное путешествие по России	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
35	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
36	Итоговое занятие	1	Комплексное занятие	тестирование	май	

## **2.2.Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

тестирование, лабораторная работа, практическая работа, творческая работа, творческий проект, конкурс, олимпиада, конференция, дискуссия.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование.

**Особенности организации аттестации/контроля:**

В процессе обучения проводится текущий контроль обучающихся с целью установления фактического уровня освоения теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков.

### **2.3.Оценочные материалы**

Для выявления результатов освоения программы предлагается выполнить проект на выбранную тему.

## **2.4.Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы:**

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова «Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М.Безруких, Т. А. Филиппова, Ф. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
4. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева «Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

### **Методики и технологии:**

Используются следующие методики и технологии проведения занятий: беседа, игра, объяснение, лекция, самостоятельная работа, творческие проекты

### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов.

## 2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-15 и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
ПК, проектор, экран	1 шт.	Используется для показа презентаций, виртуальных экскурсий
Рабочая тетрадь для школьников		Для выполнения заданий

### Информационное обеспечение программы:

Наименование	Ссылка	Область применения
Онлайн программа «Разговор о правильном питании»	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

**Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».



## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей и культуры, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

### **Задачи воспитательной работы**

Создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание, экологическое воспитание, профориентационное воспитание

### **Формы воспитательной работы**

беседа, лекция, дискуссия, прогулка, викторина, ярмарка, фестиваль, конференция, сюжетно-ролевая игра, спортивная игра,

### **Методы воспитательной работы**

рассказ, беседа, лекция, пример, упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

Развита инициатива организации рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Посещение родительских собраний	Информирование родителей о наличии и работе кружка естественнонаучной направленности «Разговор о правильном питании».	Беседа	Сентябрь
2	Информационная кампания	Привлечение учащихся в кружок по внеурочной деятельности Разговор о правильном питании.	Дистанционно	Сентябрь
3	Проведение фотоконкурса «Семейный полезный завтрак»	Воспитание семейных ценностей через проведение фотоконкурса	Конкурс	Ноябрь

4	Проведение мастер-класса «Украшение новогоднего стола»	Нравственное воспитание отношения к семейным традициям	Мастер-класс, презентация	Декабрь
5	Итоговое занятие	Создание условий для равного проявления учащимися группы своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности.	Контрольное занятие	Май

### **3. Список литературы**

#### **для педагога:**

1. М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
2. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
3. М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева «Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

#### **для обучающихся:**

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова «Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, Ф. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников» Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с  
Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

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

**для родителей (законных представителей):**

1. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190
2. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350
3. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.