

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического Совета
Протокол № 1 от
« 26 » 08 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Формула правильного питания»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 13-14 лет

Составитель: Заболотских О.А.,
учитель технологии
МБОУ «Ярская СОШ №1»

П. Яр, 2022-2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена на основании нормативных документов:

✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

✓ Методические рекомендации департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и воспитанию и отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28.

✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Данная программа имеет **социально-гуманитарная направленность**.

Новизна программы состоит в том, что в ней дополнены, расширены, углублены знания о правильном питании и здорового образа жизни. Они становятся все более **актуальными** в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

По опросам детей было выявлено, что дети хотели бы расширить свои знания о правильной и полезной пище и научиться готовить разнообразные блюда.

Программа «Формула правильного питания» разработана для учащихся 7-го класса. **Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 12 до 14 лет. Школьники этого возраста уделяют много внимания вкусной и здоровой пище, но в программе образовательной области «Технология» разделу «Основы кулинарии» выделено недостаточное количество часов. Это послужило причиной составления данного курса. Программа рассчитана на **34 часа в год**. Периодичность занятий **1 раз в неделю**.

Все мы знаем, что правильное питание, сбалансированный и разнообразный рацион, правильная кулинарная обработка продуктов и соблюдение санитарных норм при приготовлении пищи являются немаловажными факторами для людей всех возрастов. Но когда речь заходит о питании школьников, необходимо также учитывать особенности, присущие именно этому возрасту.

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более **актуальными** в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

По опросам детей было выявлено, что дети хотели бы расширить свои знания о правильной и полезной пище и научиться готовить разнообразные блюда.

Первая часть формулировки актуальности:

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: созданию необходимых условий для

личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

обеспечение трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

1. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

2. Актуальность программы определяется:

определением и выбором учащимися (ещё на стадии школьного обучения) дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных специальностей;

более лёгкой адаптацией «во взрослой» жизни;

данный курс направлен на освоение ряда ключевых компетенций «надпрофессионального» характера, т.е. таких компетенций, которые необходимы практически в любой деятельности (даже необязательно профессиональной). К такого рода компетенций относятся способность к коммуникациям, умение решать проблемы, работать в команде, иметь хороший вкус к выбору блюд, сервировки стола;

изучение основ данной профессии позволяет развить творческую натуру и эстетический вкус, а также учит общению с людьми (проявлять такт, выдержку, хладнокровие, быть доброжелательным и радушным). Знание и умение, полученные в ходе изучения курса «Кулинарное искусство» помогут учащимся ориентироваться в огромном количестве имеющихся сейчас в продаже продуктов, выбрать свой стиль и приобрести опыт приготовления здоровой пищи;

самое значительное место в программе уделено изучению национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, а также вопросам физиологии питания, сущности диетического питания, ознакомлению с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчетами и др.;

практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда. Школьники выполняют учебные проекты, как правило, связанные с поиском рецептов блюд и приготовлением здоровой пищи.

в содержательном плане курс построен по принципу «от общего к частному».

Педагогическая целесообразность

1. Реализация задач деятельности детских общественных объединений идет через коллективную работу. Особое место в отношениях внутри коллектива занимает позиция лидера-организатора. Дополнительная общеобразовательная программа «Как вести за собой» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования лидерских навыков в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования лидерских навыков является педагогически целесообразным.

Использование личностно-ориентированного подхода в процессе обучения предполагает методологическую ориентацию в педагогической деятельности, позволяющую посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действия обеспечивать и поддерживать процессы самопроявления, саморазвития и самореализации личности ребёнка, развитие его неповторимой индивидуальности.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Формы организации занятий

Форма организации занятий групповая.

Формы занятий: игра, лабораторное занятие, презентация, творческая мастерская, творческий отчет, лекция с элементами фронтальной беседы и практикума, экскурсия.

Учебный план (формы аттестации – КИМ в приложении)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	<i>Основы рационального питания.</i>	14	7	7	

1-2	Вводное занятие. Пища и ее предназначение в жизни человека.	2	1	1	Лабораторная работа Практическая работа
3-4	Культура питания как составляющая здорового образа жизни.	2	1	1	
5-6	Основы рационального питания. Составление меню и схем приготовления различных блюд	2	1	1	
7-8	Пищевая ценность пищевых продуктов от способов обработки.	2	1	1	
9-10	Приготовление паровых блюд. Значение овощей и фруктов в питание человека.	2	1	1	
11-12	Витамины. Минеральные вещества и здоровье.	2	1	1	
13-14	Представление о воде в жизни человека. Еда в «сухомятку».	2	1	1	
II.	Технология обработки продуктов и приготовления блюд.	16	7,5	7,5	Практическая работа
15-16	Значение в питании мясных продуктов.	2	1	1	
17-18	Приготовление мясных блюд. Значение в питании растительных продуктов.	2	1	1	
19-20	Приготовление блюд из пищевых растений.	2	1	1	
21-22	Рыба и морепродукты Приготовление рыбных блюд	2	1	1	
23-24	Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом	2	1	1	
25-26	Особенности национальной кухни	2	1	1	
27-28	Сладкая математика. Сладкие блюда.	2	1	1	
29	Заготовка продуктов впрок	1	0,5	0,5	
30	Грибное царство. Правил безопасного питания в походе.	1	0,5	0,5	
III.	Профориентация	2	1	1	Составление профессиограмм
31-32	Экскурсия в пищеблок столовой.	2	1	1	
IV.	Итоговое занятие	2		2	Игра «Кулинарный поединок».
33-34	Кулинарный поединок				
	Итого:	34	16	18	

Содержание программы

I. Основы рационального питания.

Занятие 1-2

.Тема. **Вводное занятие.**

Пища и ее предназначение в жизни человека.

Значение питания для жизнедеятельности организма. История развития и расширение пищевого рациона человека. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.

Примерный перечень практических заданий:

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.

Форма проведения занятия - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума
Занятие 3-4

Тема. Культура питания как составляющая здорового образа жизни.

Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Снижение качества питательной ценности продуктов: использование пищевых добавок; ионизация и рафинирование продуктов питания. Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения, теорий питания А.М. Уголева, Г. Шелтона, диеты Г.С. Шаталовой, П. Брэгга и др. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию. Экологические проблемы природы, общества, человека. Негативные последствия использования технологий на качество продуктов, их влияние на здоровье человека.

Примерный перечень практических заданий:

1. Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.
2. Игра «Смак»
3. Построение индивидуального рациона.
4. Анализ возможных путей экологического загрязнения продуктов питания.
5. Составление звездочки факторов, влияющих на экологическое состояние овощей.
6. Экологически чистая пища.

Форма проведения занятия - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.
Занятия 5-6

Тема. Основы рационального питания.

Составление меню и схем приготовления различных блюд

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

1. Составление схем приготовления различных блюд.
2. Составление меню на день.
3. Приготовление горячих напитков. *Перечень блюд:* зеленый чай, фруктовый чай.

Форма проведения занятия - лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

Занятия 7-8

Тема. Пищевая ценность пищевых продуктов от способов обработки.

Приготовление паровых блюд.

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

1. Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.
2. Приготовление паровых блюд.

Перечень блюд: рыба отварная с картофелем, голубцы мясные, котлеты телячьи паровые.

Занятие 9-10

Тема. Значение витаминов в питании человека.

Приготовление салатов.

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление салатов.

Перечень блюд: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем, салат из цветной капусты.

Занятия 11-12

Тема. Минеральные вещества и здоровье

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление витаминных блюд.

Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог.

Занятия 13-14

Тема Представление о воде в жизни человека.

Еда в «сухомятку».

1. Значение холодных и горячих напитков в питании человека.
2. Вред фаст-фудов, гамбургеров, бутербродов.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».

II. Технология обработки продуктов и приготовления блюд.

Занятия 15-16

**Тема. Значение в питании мясных продуктов.
Приготовление мясных блюд.**

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

1. Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов.
2. Приготовление мясных и рыбных блюд.

Перечень блюд: запеченное мясо с овощами, рыбная запеканка.

Занятия 17-18

**Тема. Значение в питании растительных продуктов.
Приготовление блюд из пищевых растений.**

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Грибы съедобные, способы их обработки и применение в кулинарии. Отравления ядовитыми грибами, оказание первой помощи.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление блюд из пищевых растений.

Перечень блюд: картофельные оладьи, капустные котлеты, пюре из фасоли.

Занятия 19-20

Тема. Рыба и морепродукты

Приготовление рыбных блюд

Рыба и морепродукты продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма.

Первичная и тепловая обработка рыбы. Способы тепловой обработки рыбы и морепродуктов.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Приготовление жареной или припущенной рыбы.

Перечень блюд: Салат из кальмаров.

Занятия 21-22

Тема. Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом – 2 ч.

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам)

Перечень блюд:

1. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
2. Сервировка праздничного стола.
3. Приготовление праздничного блюда.

Занятия 23-24

Тема. **Особенности национальной кухни**

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

1. По предложенному перечню продуктов составить меню из трех блюд
2. Проверить его на соответствие требованиям сбалансированного питания. При обнаружении несоответствия внести коррективы.
3. Приготовить выбранные блюда. Прогреть и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

Занятия 25-26

Тема **Сладкая математика.**

Сладкие блюда.

1. Сахар- вред или польза?
2. Продукты, используемые для приготовления сладких блюд.
3. Способы приготовления компотов, киселей, желе, мусс, суфле, кремов.

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

Перечень блюд:

1. Приготовление пудинга
2. Приготовление мусса.
3. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). Перечень блюд: пшенная каша с тыквой, Гурьевская каша.
4. Прогреть и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

Занятия 27-28

Тема **Заготовка продуктов впрок**

Виды консервации продуктов. Значение консервации продуктов в питании. Подготовка тары. Подготовка продуктов. Бланширование плодов и ягод. Приготовление сиропов и маринадов. Стерилизация продуктов. Какие опасности несут для здоровья неправильно консервированные продукты.

Примерный перечень практических заданий:

1. Приготовлен компот
2. Квашение капусты.
3. Маринование помидоров и огурцов.

Занятия 29

Тема: **Грибное царство.**

1. Питательная ценность грибов.
2. Отравление ядовитыми грибами.

3. Способы приготовления блюд из грибов.

Примерный перечень практических заданий: Составить презентацию «Ядовитые грибы»

Занятия 30-31

Тема **Экскурсия в пищеблок столовой.**

Примерный перечень практических заданий: Составить профессиограмму профессий и презентацию, связанных с приготовлением пищи.

Занятия 32

Тема **Правил безопасного питания в походе.**

Примерный перечень практических заданий: Составить корзину продуктов необходимых в походах.

Занятия 33-34

III. Итоговое занятие по предмету

Тема. **Кулинарный поединок**

Урок-зачёт (творческий отчет).

Примерный перечень практических заданий (практическая работа по группам):

1 По предложенному перечню продуктов составить меню из трех блюд одной из национальной кухни.

2 Проверить его на соответствие требованиям сбалансированного питания. При обнаружении несоответствия внести коррективы.

3 Приготовить выбранные блюда. Прогдегустировать и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Формы контроля	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Пища и ее предназначение в жизни человека.	Практ. работа	2	1	1
2	Культура питания как составляющая здорового образа жизни	Практ. работа	2	1	1

3	Основы рационального питания. Составление меню и схем приготовления различных блюд	Практ. работа	1	0	1
4	Пищевая ценность пищевых продуктов от способов обработки. Приготовление паровых блюд.	Практ. работа	2	1	1
5	Значение витаминов в питании человека.	Практ. работа	2	1	1
6	Минеральные вещества и здоровье	Практ. работа	2	1	1
7	Представление о воде в жизни человека. Еда в «сухомятку».	Практ. работа	2	1	1
8	Значение в питании мясных продуктов. Приготовление мясных блюд.	Практ. работа	2	1	1
9	Значение в питании растительных продуктов. Приготовление блюд из пищевых растений.	Практ. работа	2	1	1
10	Рыба и морепродукты	Практ. работа	2	1	1
11	Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом.	Практ. работа	2	1	1
12	Особенности национальной кухни	Практ. работа	1	1	0
13	Сладкая математика. Сладкие блюда.	Практ. работа	2	1	1
14	Заготовка продуктов впрок	Практ. работа	2	1	1
15	Грибное царство.	Практ. работа	2	1	1
16	Экскурсия в пищеблок столовой.	Составление отчета в виде презентации	2	1	1
17	Правил безопасного питания в походе.	Практ. работа	2	1	1
18	Кулинарный поединок	Практикум-игра	2	1	1
	Итого		34	17	17

Планируемые предметные результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения учебного курса

Результаты освоения учебного предмета к концу 7 класса:

1) Личностными результатами освоения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

2) Метапредметными результатами освоения являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

3) Предметными результатами освоения являются следующие умения: Основными видами деятельности являются:

- ✓ информационно-рецептивная; Информационно-рецептивная деятельность обучающихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой.
- ✓ репродуктивная; Репродуктивная деятельность обучающихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение образцов изделий, небольших сувениров, и выполнения работы по заданному технологическому описанию. Эта деятельность способствует развитию усидчивости, аккуратности и сенсомоторики обучающихся.

творческая. Творческая деятельность предполагает самостоятельную или почти самостоятельную художественную работу обучающихся.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает обучающимся возможность научиться новым видам декоративно-прикладного творчества и проявить свои творческие способности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, изделий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, выставки работ, конкурсы.

Важными условиями творческого самовыражения обучающихся выступают реализуемые в педагогических технологиях идеи свободы выбора.

Обучающимся предоставляется право выбора творческих работ и форм их выполнения (индивидуальная, групповая, коллективная), материалов, технологий изготовления в рамках изученного содержания.

К концу года обучения обучающиеся будут знать/иметь представление:

- физиологию пищеварения, роль химических компонентов пищи в обменных процессах и условиях качественного ее усвоения;
- виды продуктов, их питательную ценность;
- безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
- способы горячей обработки продуктов, их преимущества и недостатки;
- технологии приготовления блюд и изменения состояния продуктов в результате их кулинарной обработки;
- принципы подбора гарниров и пищевых добавок к мясным блюдам;
- условия обеспечения сбалансированного питания;
- правила культуры питания;
- основные правила приготовления пищи;
- наиболее распространенные ошибки в питании;
- принципы формирования национальной кухни;
- влияние экологии на качество продуктов;
- технологии очищения продуктов от ядохимикатов.

Обучающиеся будут уметь/иметь опыт:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять питательную ценность пищи;
- соблюдать безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
- осуществлять модернизацию рецептуры блюда;
- разрабатывать рецептуру блюда и меню трехразового питания в соответствии с нормами содержания белка, жиров и углеводов в дневном рационе питания;
- подбирать продукты для гарниров и добавок к пище животного происхождения;
- соблюдать правила здорового питания;
- находить способы устранения причин снижения качества пищи.

У обучающихся будут развиты/сформированы:

- ✓ навыки (компетенции) в области кулинарии
- ✓ эстетическое восприятие и творческое воображение, творческая активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей
- ✓ навыки работы в группе, культура общения

Календарный учебный график (каждое занятие расписать по числам и времени)

Наименование группы/год обучения	Сроки учебного года(продолжительность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)	Наименование дисциплин (модуля, раздела)	Е	К
Формула правильного	01.09-21-25.05.22	1 занятие по 40 минут		34	1

питания					

Программа воспитания

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности на занятиях, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа Школы;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Личностные результаты:

Формирование любознательности, аккуратности, усидчивости, уважения и любви к труду.

Календарный план воспитательной работы

№	Месяц	Мероприятие	Место проведения
1	Октябрь	Экскурсия на природу «Осеннее настроение»	Территория школы
2	Декабрь	Игра «Я встречаю гостей»	Школа
3	Март	Литературная гостиная «О здоровом питании»	Школьная библиотека
4	Май	Праздник «Краски лета»	Школа

Формы аттестации

Оценочные материалы (все кимы в приложении)

№	Диагностический материал	Цель контроля	Форма фиксации результатов
1	Тест (Основы правильного питания) Приложение 1	Входящий тест (проверка знаний.)	Таблица №№ (результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы)
2	Тест, (Технология приготовления блюд) Приложение 2	Промежуточный контроль (проверка знаний (по правилам техники безопасного труда, по использованию инвентаря),	Таблица №№ (результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы)

		умений (работы с инструментами, оборудованием, приготовлению блюд)	
3	Составление отчета в виде презентации	Текущий контроль	
4	Практикум-игра «Кулинарный поединок»	Итоговый контроль	

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
(Учебно-методический комплекс)**

№ п/п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия
1	Основы рационального питания.	информационно-рецептивная (рассказ педагога, беседа, самостоятельная работа с литературой), репродуктивная (приготовление блюда);	Словесные, наглядные (изложение новой темы), практические (рефлексия).	наглядные пособия, таблицы, электронные образовательные ресурсы (ЭОР)	ТСО, электроплита, кухонная столовая посуда.
2	Технология обработки продуктов и приготовления блюд.	информационно-рецептивная (рассказ педагога, беседа, самостоятельная работа с литературой), репродуктивная (приготовление блюда);	Словесные наглядные (изложение новой темы), практические (приготовление блюд).	наглядные пособия, таблицы, электронные образовательные ресурсы (ЭОР)	ТСО, электроплита, кухонная столовая посуда.
3	Профориентация	информационно-рецептивная (беседа)	практические (создание профессиограмм).		ТСО
4	Итоговое занятие	творческая. (предполагает самостоятельную или почти самостоятельную работу обучающихся).	практические		электроплита, кухонная столовая посуда.

Напомним, что к *дидактическим материалам* относятся:

- ✓ наглядные пособия,
- ✓ таблицы, схемы, плакаты,
- ✓ картины, фотографии,
- ✓ дидактические карточки,

- ✓ видеозаписи, презентации
- ✓ аудиозаписи, фонотека
- ✓ электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- ✓ другие материалы, необходимые для проведения занятий.

При перечислении методов и педагогических приемов и технологий педагогу необходимо дать краткий комментарий, описание своих действий при использовании данных методов и педагогических приемов и технологий.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации успешной работы имеются хорошо освещенное и оборудованное помещение (кухня), в котором имеются столы и стулья в количестве 15 шт.; шкафы, ТСО, кухонное оборудование (электроплита, холодильник, мойка).

Учитывая специфику работы детей с колющими и режущими инструментами, необходима инструкция по технике безопасности.

Необходимые инструменты и материалы:

- **Блендер** для смешивания соусов и супов и измельчения орехов, хлебных крошек, сахара и других продуктов.
- **Венчик** из стали или пластика используется для смешивания и взбивания яиц, теста и соусов.
- **Дуршлаг** может быть из нержавеющей стали или пластмассы. Он используется для откидывания макарон и вареных овощей и для промывания зелени.
- **Кастрюли из нержавеющей стали**
- **Сковороды** обычно выпускаются из стали и закаленного железа.
- **Ложки** для размешивания.
- **Лопатка** используется для переворачивания кусочков при жарении.
- **Мерные стаканы** позволяют отмерить необходимое количество жидкости и сыпучих продуктов.
- **Миски** для смешивания теста или салатов.
- **Ножи разделочные** различных форм и размеров удобны для фигурной нарезки, измельчения и чистки различных продуктов.
- **Подставки** под горячее позволяют равномерно остудить выпечку, извлеченную из духовки.
- **Разделочные доски.** (Для мяса, овощей, рыбы, хлеба)
- **Скалки**
- **Терки** из нержавеющей стали используются для измельчения небольшого количества продуктов.
- **Противни** для выпечки
- **Чайные чашки** (15 шт.)
- **Тарелки** для 1и вторых блюд (15 шт.)
- **Ложки, ножи и вилки** (15 шт.) для приема пищи
- **Мясорубка электрическая.**

Список литературы

Список литературы для учителя (основной)

1. В.И. Ермакова « Основы кулинарии»
2. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
3. Европейская кухня – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1998 (Серия “Лакомка”).
4. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1988. - С.262-304.
5. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.
6. Конышев В А. Всё о правильном питании. — М., 2001.
7. Королева КМ., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: ФиС, 1990. - С.174-226.
9. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.

10. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2014

Список литературы для учителя (дополнительный)

1. Мартынов СМ. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье. — М.: Просвещение, 1993.
2. Покровский А.А., “Книга о вкусной и здоровой пище” - Москва: ВО “АГРОПРОМИЗДАТ”, 1988.
3. Диск Кирилла и Мифодия “Кулинария”
4. Диск “Технология” Электронная кулинария энциклопедия.

Список литературы для обучающихся и родителей Интернет-источники

1. В.И. Ермакова « Основы кулинарии»
2. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
3. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
4. Интернет- ресурсы: <http://allforchildren.ru/kulinar/>, <http://vashechudo.ru/kulinarija-dlja-detei>, <http://kedem.ru/>