

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬТ-ЯГУНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
Протокол №

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Н.Н. Астаненко  
приказ № от «31» мая 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
«Правильное питание»

Направленность: социально-  
педагогическая

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Правильное питание»
Направленность программы	социально-педагогическая
Классификация программы	Общеразвивающая, общеобразовательная, краткосрочная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	11-13 лет
Количество обучающихся по программе	8-12 человек
Ф.И.О. составителя программы	Ехаева Вера Сергеевна
Год разработки	2024
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, с.п.Ульт-Ягун
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628430, Сургутский район, с.п. Ульт-Ягун, ул. 35 лет Победы, дом 1/1.
Контакты	приемная 8(3462)738-234 e-mail: <a href="mailto:ult-sosh@yandex.ru">ult-sosh@yandex.ru</a>
Цель	формирование знаний, умений и навыков по основам кулинарии и правильного питания
Задачи	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания, навыки и умения технологии приготовления блюд и мучных, кондитерских изделий с учетом сохранения витаминов и минеральных веществ;</li> <li>- формирование и развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>- формирование знаний о правилах здорового питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать творческие способности, коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками в процессе решения проблемы;</li> <li>- сформировать начальные здоровьесберегающие кулинарные компетенции;</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжить воспитывать чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи, терпению, ответственности и усидчивости.</li> </ul>
Документы, послужившие основанием для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Декларация прав ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;</li> <li>- Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;</li> <li>- Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2018-2025»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года;</li> <li>- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 11.03.2015 № 100-р.</li> </ul>

	<p>Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р (с изменениями на 28 января 2017 года);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Региональный проект «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. – 31 декабря 2024 г.);</li> <li>- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015г. № 09-3242);</li> <li>- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре»;</li> <li>- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»</li> </ul>
Образовательные форматы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- очно (принцип workshop) – обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке педагога;</li> </ul> <p>Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая.</p> <p>Программа рассчитана на 68 часов.</p> <p>Режим занятий: 1 раз в неделю, 2 занятия по 40 минут.</p> <p>Формы контроля: викторина, наблюдение, индивидуальный опрос, творческий проект, результаты конкурсов и состязаний, личные достижения учащегося.</p>
Требования к условиям организации образовательного процесса	<p><i>Для очных занятий:</i></p> <p>Для очных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кабинет технологии.</li> <li>- Оборудование для приготовления блюд.</li> <li>- Спецодежда: фартуки, халаты, нарукавники, головные уборы (колпак, косынка)</li> </ul>

Ожидаемые результаты освоения программы	<p><i>Личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование чувства уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;</li> <li>- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи;</li> <li>- формирование трудолюбия и волевых качеств: терпение, ответственность, усидчивость.</li> </ul> <p><i>Метапредметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие интереса к основам культуры питания;</li> <li>- умение анализировать результаты своей работы, работать в группах.</li> </ul> <p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний, умений и навыков приготовления простых блюд, мучных кондитерских изделий с учетом принципов здорового питания;</li> <li>- приобретение навыков приготовления полезной пищи.</li> </ul>
Формы занятий	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Кабинет технологии, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.</p> <p><u>Оборудование:</u> электрическая плита с духовым шкафом, вытяжка, стол для приготовления блюд, обеденный стол, кухонный гарнитур, мойка для мытья посуды, шкаф для хранения спецодежды, спецодежда, оборудование для мытья и сушки рук.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Декларация прав ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
2. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
3. Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2018-2025»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года;
6. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р (с изменениями на 28 января 2017 года);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. – 31 декабря 2024 г.);
9. Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015г. № 09-3242);

11. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре»;

12. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре».

**Аннотация:** Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребенок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

#### **Новизна.**

Новизна программы в том, что обучающиеся овладевают основами правильного питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

#### **Актуальность.**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране. Необходимо формировать основные принципы правильного питания, начиная с раннего возраста.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность изучения дополнительной программы состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения основные принципы правильного питания, необходимые в современном обществе для поддержания здорового образа жизни. Именно это позволит обеспечить динамическое развитие личности ребенка, его нравственное становление, сформировать целостное восприятие самого себя, развить интеллектуальные и творческие способности ребенка в оптимальном возрасте.

Классификация программы по освоению предполагает базовый уровень, направленный на развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Отличительная особенность** заключается в том, что программа полностью построена с упором на практику, т. е. обучающиеся приобретают знания об основах правильного питания в процессе приготовления полезных блюд.

**Цель программы:** формирование знаний, умений и навыков по основам кулинарии и правильного питания.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- формирование знаний, умений и навыков приготовления простых блюд, мучных кондитерских изделий с учетом принципов здорового питания;
- приобретение навыков приготовления полезной пищи.

##### **Развивающие:**

- развитие интереса к основам культуры питания;

- умение анализировать результаты своей работы, работать в группах.

*Воспитательные:*

- формирование чувства уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;
- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи;
- формирование трудолюбия и волевых качеств: терпение, ответственность, усидчивость.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст обучающихся	11-13 лет
Количество обучающихся в группе	8-12
Количество часов в неделю	2 часа в неделю
Общее количество часов в год	68
Общее количество часов	68

**Методы обучения:**

- *словесные методы обучения:* объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.
- *методы практической работы;*
- *метод наблюдения:* запись наблюдений, зарисовка, рисунки, запись звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка, проведение замеров;
- *исследовательские методы:* эксперименты.
- *методы проблемного обучения:* эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.;
- *проектно-конструкторские методы:* проектирование (планирование) деятельности;
- *метод игры:* игры: дидактические, развивающие, познавательные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- *наглядный метод обучения:* таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы;

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

**Образовательные технологии.** При реализации данной программы используются информационно-коммуникационная, проектная, кейс-технология, технология проблемного обучения, игровые технологии.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

*Личностные результаты:*

- формирование чувства уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;
- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи;
- формирование трудолюбия и волевых качеств: терпение, ответственность, усидчивость.

*Метапредметные результаты*

- развитие интереса к основам культуры питания;
- умение анализировать результаты своей работы, работать в группах.

**Образовательные результаты**

*Предметные результаты:*

- формирование знаний, умений и навыков приготовления простых блюд, мучных кондитерских изделий с учетом принципов здорового питания;
- приобретение навыков приготовления полезной пищи.

**Способы и формы выявления результатов:** групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд.

**Способы и формы фиксации результатов:** Грамоты и дипломы

**Способы и формы предъявления результатов:**

Для определения качества обученности по данной программе используется уровневая оценка: стартовый, базовый, продвинутой.

**Результат прохождения программы** является итоговое занятие в форме самостоятельного приготовления блюда из «правильных» продуктов.

**Система условий реализации программы основана на следующих принципах:**

- *Коммуникативный принцип* – позволяет строить обучение на основе общения равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки.
- *Гуманистический принцип* - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого ученика (взаимопонимание, ответственность, уважение).
- *Принцип культуросообразности* – предполагает, что творчество учащихся должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям нашего региона.
- *Принцип коллективности* - дает опыт взаимодействия с окружающими, сверстниками, создаёт условия для самопознания, социально-педагогического самоопределения.

**Условия реализации:**

**Материально-техническое оснащение процесса обучения:** Кабинет технологии, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

**Оборудование:** электрическая плита с духовым шкафом, вытяжка, стол для приготовления блюд, обеденный стол, кухонный гарнитур, мойка для мытья посуды, шкаф для хранения спецодежды, спецодежда, оборудование для мытья и сушки рук.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую досуговую программу: педагог дополнительного образования. Стаж работы – не менее одного года, образование – высшее педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности. Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при приготовлении блюд.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1. Основы правильного питания					
№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	

1.	Принципы правильного питания	4	6	10	Педагогическое наблюдение, выполнение задания
2.	Полезные продукты	4	6	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Питательные вещества в продуктах	4	6	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4.	Способы приготовления пищи	2	2	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5.	Приготовление завтрака	4	8	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6.	Приготовление обеда	4	8	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
7.	Приготовление ужина	4	6	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
ИТОГО		26	42	68	Самостоятельное приготовление блюда

Приложение 1

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Сроки	Тема модуля, раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
<b>I модуль «Основы правильного питания» 68 часов</b>					
1	с 01.09.2024 по 31.05.2025	Принципы правильного питания	10	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд.	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2		Полезные продукты	10	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
3		Питательные вещества в продуктах	10	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4		Способы приготовления пищи	4	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
1		Приготовление завтрака	12	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2		Приготовление обеда	12	Групповая дискуссия, мастер-классы,	Педагогическое наблюдение,

			практические занятия по приготовлению блюд	выполнение практических заданий
3	Приготовление ужина	10	Групповая дискуссия, мастер-классы, практические занятия по приготовлению блюд	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЬ 1

### **1 раздел:** Принципы правильного питания

Вводное занятие. Содержание и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности). Знакомство с термином «правильное питание».

Правильное питание – это рацион, снабжающий организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами. Оно обеспечивает рост, развитие, нормальное функционирование всех систем органов, укрепляет здоровье и предотвращает развитие острых и хронических заболеваний. Входной контроль. Определение уровня подготовки обучающихся. Приготовление простых блюд (бутерброд, салат, запеканка).

**2 раздел:** Полезные продукты. Это натуральные продукты, которые содержат витамины, микроэлементы, клетчатку, белки, жиры и углеводы. В них нет большого количества сахара или соли, нет усилителей вкуса, консервантов, загустителей, красителей и стабилизаторов.

К полезным продуктам относятся:

- Овощи и зелень
- Фрукты и ягоды
- Молочные продукты
- Крупы и бобовые
- Рыба и постное мясо

### **3 раздел:** Питательные вещества в продуктах

Для сбалансированного здорового питания организм человека должен получать 45-50% энергии от углеводов, 30-35% от белков и 15-20% от жиров. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минеральные вещества.

**4 раздел:** Способы приготовления пищи. К основным способам приготовления пищи относятся: отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару, жарка, копчение, приготовление в микроволновой печи, соление, консервирование и соление.

### **5 раздел:** Приготовление завтрака

Приготовление каши на воде, на молоке. Яйца — омлет из белков, пашот, яичница с зеленью. Творог с фруктами и ягодами. Овощные оладьи. Фруктовый салат с тостами. Морковные котлеты на завтрак.

**6 раздел:** Приготовление обеда. Что такое сбалансированный обед? Фрукты и овощи на обед. Гарниры и их роль в полноценном обеде. Рыба и мясо и их альтернативы для обеда.

### **7 раздел:** Приготовление ужина

Молочнокислые продукты и изделия из них (сырники, йогурт, кефир, творожная запеканка). Нежирное мясо и рыба. Орехи и их польза. Тушеные овощи.

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;
- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи;
- формирование трудолюбия и волевых качеств: терпение, ответственность, усидчивость.

### Метапредметные результаты

- развитие интереса к основам культуры питания;
- умение анализировать результаты своей работы, работать в группах.

### Образовательные результаты

#### Предметные результаты

- формирование знаний, умений и навыков приготовления простых блюд, мучных кондитерских изделий с учетом принципов здорового питания;
- приобретение навыков приготовления полезной пищи.

### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. <http://constitution.kremlin.ru/>;
2. [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml);
3. <https://lawlinks.ru/273-fz-ob-obrazovanii/>;
4. <http://www.opencu.ru/page/koncepcija-razvitiija-dod-chmao>;
5. <https://docplayer.ru/33733781-Metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-dopolnitelnyh-obshcheobrazovatelnyh-obshcherazvivayushchih-programm.html>;
6. <http://docs.cntd.ru/document/420207400>

### Контроль за уровнем усвоения знаний

Вид контроля	Сроки	Характеристика контроля	Форма контроля	Формы представления результатов контроля
Вводный контроль	В начале изучения I модуля (сентябрь)	Определение стартовых возможностей обучающихся и выявление исходного уровня подготовки	Обучающимся дается практическое задание, на котором в результате наблюдения педагог делает вывод о ЗУН обучающихся (педагогическое наблюдение)	Практическая работа
Текущий контроль	В конце изучения каждой крупной темы.	Выявляет степень усвоения учебного материала, уровень подготовки к занятиям, заинтересованность обучающихся	Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.	Практическая работа, тест, защита проекта, отчет
Итоговая аттестация	В конце обучения 1 модуля (май).	Итоговая аттестация анализирует успешность освоения программы. При успешном усвоении программы выпускнику вручается	Проверка теоретических знаний проводится в форме теста, практических навыков - в форме тренировочных упражнений. Оценка по теории и практике проводится по 3-х бальной системе: 1 балл – низкий	Протокол итоговой аттестации обучающихся объединения

		свидетельство об окончании полного курса обучения по программе «»	уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень усвоения знаний, умений и навыков. Вычисляется средний балл. Затем результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся объединения».	
--	--	---	--	--

Оценка по теории и практике проводится по 3-х бальной системе: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень усвоения знаний, умений и навыков. Вычисляется средний балл.

### Уровень теоретической подготовки обучающихся

№	Показатели	Основы правильного питания	Основы правильного питания
	Критерии	Самостоятельное приготовление блюда	Самостоятельное приготовление блюда
<b>Стартовый уровень</b>			
1	1 балл (низкий уровень)	Правильный 1 ответ	Правильный 1 ответ
2	2 балла (средний уровень)	Правильные 2 ответа	Правильные 2 ответа
3	3 балла (высокий уровень)	Правильные 3 ответа	Правильные 3 ответа
<b>Базовый уровень</b>			
1	1 балл (низкий уровень)	Правильный 1 ответ	Правильный 1 ответ
2	2 балла (средний уровень)	Правильные 2 ответа	Правильные 2 ответа
3	3 балла (высокий уровень)	Правильные 3 ответа	Правильные 3 ответа

### Уровень практической подготовки обучающихся

	Показатели	Основы правильного питания	Основы правильного питания
	Критерии	самостоятельное приготовление блюда	самостоятельное приготовление блюда
<b>Стартовый уровень</b>			
1	1 балл (низкий уровень)	Выполнено мало заданий.	Приготовление блюда с помощью учителя. Защита прошла успешно.
2	2 балла (средний уровень)	Все задания выполнены с незначительной помощью учителя	Почти самостоятельное приготовление блюда. Без подсказок учителя. Защита прошла успешно.
3	3 балла (высокий уровень)	Все задания выполнены почти	Самостоятельное приготовление блюда. Защита прошла успешно.
<b>Базовый уровень</b>			

1	1 балл (низкий уровень)	Выполнено мало заданий.	Приготовление блюда с помощью учителя. Защита прошла успешно.
2	2 балла (средний уровень)	Все задания выполнены с незначительной помощью учителя	Почти самостоятельное приготовление блюда. Без подсказок учителя. Защита прошла успешно.
3	3 балла (высокий уровень)	Все задания выполнены	Самостоятельное приготовление блюда. Защита прошла успешно.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число план	Число факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема раздела	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. «Основы правильного питания» (68 ч)</b>								
1.	Сентябрь			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Правильное питание – залог здоровья. Инструктаж по ТБ	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Принципы правильного питания. Приготовление полезного бутерброда	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление овощной пиццы	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление салата из свежих овощей или фруктов	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2.	Октябрь			Групповая дискуссия,	2	Приготовление творожной запеканки.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение,

				практические занятия по приготовлению блюд				выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Овощи и зелень. Приготовление овощного рагу.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Фрукты и ягоды. Приготовление ягодного киселя.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Молочные продукты. Приготовление блинов на кефире.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Ноябрь			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Крупы и бобовые. Приготовление рисовой каши.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Рыба и постное мясо. Приготовление супа из постного мяса.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Белки. Приготовление полезных котлет.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Жиры. Приготовление овощного салата с масляной заправкой.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4.	Декабрь			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Углеводы. Приготовление полезного десерта.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Витамины. Приготовление салата витаминного.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Минеральные вещества. Приготовление ягодного пирога.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по	2	Приготовление полезных чипсов из картофеля	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение

				приготовлению блюд				практических заданий
5.	Январь			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление полезных чипсов из овощей (промежуточная аттестация))	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление каши овсяной.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Различные способы приготовления яиц (варенные, жаренные, запеченные)	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление творожных печений.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6.	Февраль			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Овощные оладьи.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия,	2	Банановые панкейки.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение,

				практические занятия по приготовлению блюд				выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Морковные котлеты на завтрак.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление полезного супа	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
7.	Март			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Приготовление сырного супа	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Фрукты и овощи на обед.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Гарниры и их роль в полноценном обеде.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Картофельная запеканка.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
8.	Апрель			Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Рыба и мясо и их альтернативы для обеда.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Молочнокислые продукты и изделия из них на ужин.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Молочнокислые продукты и изделия из них на ужин.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Нежирное мясо и рыба для ужина	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
9.	Май			Групповая дискуссия, практические занятия по	2	Орехи и их польза.	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение

				приготовлению блюд				практических заданий
				Групповая дискуссия, практические занятия по приготовлению блюд	2	Тушеные овощи. (итоговая аттестация)	кабинет технологии	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий