Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 1 г. Михайловска»

Принята
на заседании Педагогического Совета
МАОУ СШ № 1 г. Михайловска
от «31» августа 2026 г. Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ № 1 г. Михайловска»
_____С.В. Щипанов
Приказ № 54 од от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Возраст обучающихся: 14–15 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Соколкина Елена Сергеевна,

Матвеева Мария Павловна,

Басеева Алина Рафаиловна

Педагоги дополнительного образования

2026 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Формула правильного питания» составлена на основе авторской программы «Формула правильного питания» (авторы: М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева, Институт возрастной физиологии РАО) с адаптацией содержания под возраст обучающихся 14–15 лет (8 класс).

Программа относится к социально-гуманитарной направленности и решает задачи формирования культуры питания как важнейшего компонента здорового образа жизни подростка.

Основанием для проектирования и реализации данной общеразвивающей программы служит **перечень следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов:**

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

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

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

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ СШ № 1 г. Михайловска.

21. Устав МАОУ СШ № 1 г. Михайловска

Актуальность программы обусловлена тем, что в подростковом возрасте происходит интенсивный рост и развитие организма, меняются гормональный фон и энерготраты, при этом именно в 14–15 лет питание школьника часто становится нерегулярным: растёт доля перекусов, фастфуда, сладких напитков. Подросток всё чаще сам выбирает, что ему есть, но не всегда понимает последствия своего выбора. Программа помогает подростку осознанно выстроить собственный рацион и сохранить традиции семейной и национальной кухни.

Отличительной особенностью программы является усиление самостоятельной и исследовательской деятельности: дискуссии, проектная работа, анализ реального собственного питания, работа с региональным (уральским) компонентом.

Адресат программы: программа «Формула правильного питания» рассчитана для детей среднего школьного возраста от 14 до 15 лет. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей обучающихся. Во время занятия обязательными являются физкультурные минутки, гимнастика для глаз.

Срок реализации программы: – 1 год (9 месяцев). Объем курса – 34 часа.

Режим занятий: занятия проводятся по 1 часа 1 раз в неделю со всем составом группы. Группа состоит из 15-18 человек. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Форма обучения – очная. Во время учебных занятий используются различные виды фронтальной, индивидуальной и групповой форм работы. Основные виды занятий: беседа, ролевые и ситуационные игры, дискуссии, практические работы, проектная деятельность, заочные экскурсии, викторины.

Формы контроля: практические работы, творческие задания, защита итогового проекта «Моя формула правильного питания», выставки, итоговая викторина.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для формирования у детей ценностного отношения к здоровью, развития навыков осознанного пищевого поведения и полезных привычек как части здорового образа жизни.

Цель: формирование у обучающихся 14–15 лет основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни, навыков самостоятельной организации рационального и безопасного питания.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представления о принципах рационального питания подростка (регулярность, разнообразие, соответствие энерготратам, безопасность, удовольствие);
- познакомить с традициями и историей питания народов России и мира;
- сформировать навыки составления меню, выбора продуктов, соблюдения правил гигиены и этикета.

Развивающие:

- развивать умение анализировать информацию о продуктах и рекламе (в том числе в интернете);
- развивать самостоятельность, коммуникативные умения, навыки проектной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к здоровью, культуру поведения за столом;
- воспитывать уважение к семейным и национальным кулинарным традициям.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Ты готовишь себе и друзьям	5	3	2
2	Кухни разных народов	4	2	2
3	Кулинарная история	5	4	1
4	Как питались на Руси и в России	11	8	3
5	Необычное кулинарное путешествие	9	4	5
Итого		**34**	**21**	**13**

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Ты готовишь себе и друзьям (5 ч)

Правила безопасности и гигиены на кухне. Особенности питания подростка 14–15 лет: рост, энерготраты, режим дня. Режим питания школьника. Приготовление простейших блюд: бутерброды, салаты, напитки. Составление меню на день.

Раздел 2. Кухни разных народов (4 ч)

Традиции питания народов мира. Сравнительный обзор европейской и азиатской кухонь. Кухни народов России. Проект-презентация «Блюдо одной страны».

Раздел 3. Кулинарная история (5 ч)

История приготовления пищи: от костра до современной плиты. Пища древних цивилизаций. Средневековая кухня и кухня Нового времени. Продукты, изменившие мир: картофель, кофе, шоколад, специи. Меню исторической эпохи.

Раздел 4. Как питались на Руси и в России (11 ч)

Традиции питания на Руси. Хлеб и каши. Русская печь. Праздничный стол: Масленица, Пасха, Рождество. История чаепития, самовар как символ русского стола. Питание разных сословий. Городская кухня XIX века. Советская кухня. Региональные кухни России, связь рациона с климатом и обычаями. Уральская и сибирская кухня. Практическая работа «Традиции и рацион моей семьи».

Раздел 5. Необычное кулинарное путешествие (9 ч)

Музеи питания (заочная экскурсия). Кулинарные названия и языковые традиции. Этикет: культура поведения за столом, роль гостя и хозяина. Питание и экология. Дискуссия «Мифы о питании в интернете». Питание подростка и спорт. Итоговый проект «Моя формула правильного питания». Защита проектов. Итоговое занятие.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата (примерная)
1	Введение. Правила безопасности и гигиены на кухне. Инструктаж	3.09
2	Кухня подростка: что нужно знать о питании в 14–15 лет	10.09
3	Режим питания школьника: завтрак, обед, ужин	17.09
4	Практикум «Простейшие блюда»: бутерброды, салаты, напитки	24.09
5	Практическая работа «Составляю меню на день»	1.10
6	Национальные кухни: традиции питания народов мира	8.10

7	Европейская и азиатская кухни: сравнительный обзор	15.10
8	Кухни народов России	22.10
9	Проект-презентация «Блюдо одной страны»	05.11
10	Как человек научился готовить: от костра до плиты	12.11
11	Пища древних цивилизаций: Египет, Греция, Рим	19.11
12	Средневековая кухня и кухня Нового времени	26.11
13	Продукты, изменившие мир: картофель, кофе, шоколад, специи	3.12
14	Практическая работа «Меню исторической эпохи»	10.12
15	Традиции питания на Руси: стол крестьянина и боярина	17.12
16	Хлеб — всему голова. Каши на Руси	24.12
17	Русская печь и особенности приготовления блюд	14.01
18	Праздничный стол: Масленица, Пасха, Рождество	21.01
19	Чай на Руси: история чаепития, самовар	28.01
20	Питание разных сословий: купцы, дворяне, простой люд	4.02
21	Городская кухня XIX века: трактиры, чайные	11.02
22	Советская кухня: общепит и домашняя кулинария	18.02
23	Региональные кухни России: рацион и климат	25.02
24	Уральская и сибирская кухня (региональный компонент)	4.03
25	Практическая работа «Традиции и рацион моей семьи»	11.03
26	Музеи питания: хлеба, шоколада, самовара (заочная экскурсия)	18.03
27	Кулинарные названия и языковые традиции	25.03
28	Этикет: культура поведения за столом, роль гостя и хозяина	8.04
29	Питание и экология: экологичные привычки в питании	15.04
30	Дискуссия «Мифы о питании в интернете»	22.04
31	Спорт и питание: рацион подростка-спортсмена	29.04
32	Работа над итоговым проектом «Моя формула правильного питания»	6.05
33	Защита проектов	13.05
34	Итоговое занятие «Кулинарная викторина». Подведение итогов	20.05

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание принципов рационального питания и режимных моментов питания школьника;

- знание основных правил кулинарной гигиены и безопасности на кухне;
- представление об истории и традициях русской и мировой кухни;
- умение составлять сбалансированное меню на день.

Метапредметные результаты:

- умение планировать (составлять меню, распорядок питания) и оценивать результат;
- умение работать с информацией, отбирать и представлять её (презентации, проекты);
- умение вести дискуссию и аргументировать свою точку зрения.

Личностные результаты:

- сформированность ценностного отношения к своему здоровью;
- готовность следовать правилам здорового питания в повседневной жизни.

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2026 года.
2. Дата окончания учебного года: 26 мая 2027 года.
3. Продолжительность учебного года: 34 учебных недели.
4. Продолжительность учебной недели: 5 дней.

Продолжительность ведения занятий по четвертям, полугодиям в учебных неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата			
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1 четверть	01.09.2026	23.10.2026	8	40
2 четверть	05.11.2026	30.12.2026	8	40
3 четверть	11.01.2027	26.03.2027	11	55
4 четверть	05.04.2027	26.05.2027	7	35
Итого в учебном году			34	170

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Требования к помещению: помещение для занятий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (в частности, СанПиН СП 2.4.3648-20).

Основные условия: хорошее освещение и вентиляция; соответствие возрастным особенностям детей; наличие необходимой мебели: столы и стулья, адаптированные для детей этого возраста; организация хранения дидактических материалов и пособий. Дополнительно рекомендуется предусмотреть информационный стенд для родителей, чтобы вовлекать семью в образовательный процесс.

Оборудование и материалы

Для педагога: магнитная доска и набор магнитов для неё; маркеры для доски; ноутбук; аудиоколонки (стерео); мультимедиа-проектор; экран или интерактивная доска.

Для обучающихся: письменные принадлежности (ручки, карандаши, ластик); материалы для творчества (цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти для рисования гуашью или акварелью); альбомы для рисования; элементы экипировки для практических занятий: фартук, нарукавники (для девочек также может понадобиться платок или колпак), скалка для теста.

Для практических занятий (приготовление пищи): резиновые коврики или скатерти; разделочные доски; ножи; электрическая печь для выпечки.

При проведении практических работ с приготовлением блюд занятия организуются с обязательным соблюдением санитарных правил и проведением инструктажа по безопасности.

Адаптация. При необходимости можно предусмотреть возможность работы в малых группах или адаптировать практические задания с учётом индивидуальных особенностей детей.

Кадровое обеспечение: учителя, имеющий опыт работы с детьми конкретного возраста, который соответствует целевой аудитории программы; медицинский работник (консультирует по составлению рационов); родители или приглашённые эксперты.

Методическое обеспечение: подборки теоретических текстов, анкеты, тесты, кроссворды, творческие задания (рисунки, сочинения, проекты); интернет-ресурсы; наглядные и дополнительные материалы (видео, плакаты, интерактивные пособия).

Методические материалы

Образовательный процесс строится на следующих принципах: научная обоснованность — материал базируется на данных исследований в области питания детей и подростков; возрастная адекватность — формы и методы соответствуют возрастным физиологическим и психологическим особенностям обучающихся; практическая целесообразность — все сведения и формируемые навыки применимы в повседневной жизни; культурологическая сообразность — учитываются исторически сложившиеся традиции

питания, отражающие культуру народа; социально-экономическая адекватность — рекомендации доступны для реализации, не требуют дополнительных материальных затрат; вовлеченность родителей — активное участие семьи в реализации тем программы.

Методы обучения: словесные — беседа, объяснение, лекция, рассказ, чтение и обсуждение; наглядные — работа с плакатами, таблицами, муляжами, продуктами питания; практические — выполнение заданий в рабочей тетради, практические работы, подготовка простых блюд.

Специфические методы программы: активные методы обучения — дискуссии, обсуждения, круглые столы; метод проектной деятельности — индивидуальные и коллективные мини-проекты (плакаты, презентации, буклеты, памятки); метод практической работы — самостоятельное выполнение заданий, составление меню; соревновательный метод — конкурсы, викторины, командные игры-соревнования.

Программа предусматривает использование на занятиях различных **форм обучения**: фронтальной - подача учебного материала всему коллективу учеников; индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения; групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно в мини группе построить свою деятельность.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части; - занятия оздоровительной направленности; - эстафеты, соревнования.

Методы воспитания. Воспитательная составляющая программы направлена на формирование культуры здоровья, ценностных ориентаций и осознанного отношения к питанию: Этические беседы — формирование ценностных ориентаций, обсуждение норм поведения за столом, правил этикета; методы стимулирования и мотивации — познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии, поощрение творческой активности; создание воспитывающих ситуаций — ролевые игры, в которых дети демонстрируют варианты поведения в реальных жизненных ситуациях (поведение в кафе, выбор продуктов в магазине); метод примера — встречи с интересными людьми, изучение традиций национальной кухни как отражения культуры народа.

Условия воспитания, анализ результатов. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением детей с друг с другом, и в коллективе. Результаты воспитания по программе не предусматривает определение уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка,

обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Педагогические технологии. В основе — **деятельностный подход**: дети не просто слушают лекцию, а активно включаются в работу. Вот какие технологии и формы реально работают: игровые технологии; проектная деятельность **– у**ченики создают образовательные продукты: презентации, буклеты, памятки, дневник питания; проблемное обучение – разбор реальных ситуаций: как выбрать продукты в магазине, как сбалансировать рацион, как не поддаться рекламе; интерактивные методы – мини-проекты, ситуационные задачи.

Методическое обеспечение

Наглядные и дидактические материалы. Плакаты, муляжи фруктов и овощей, контейнеры с разными крупами, мерная посуда.

Материалы для родителей. Информационные буклеты, чтобы вовлечь семью в тему: дома можно вместе составлять меню, обсуждать, что ребёнок узнал на занятиях.

Цифровые ресурсы: prav-pit.ru — интерактивные задания к разделам.

Формы аттестации и оценочные материалы: текущий, промежуточный, итоговый

Текущий контроль (проводится на каждом занятии или по темам, 21 час теории + 13 часов практики).

Цель: отслеживать освоение знаний и формирование навыков в моменте.

Формы и примеры заданий:

1. Устный опрос по ключевым понятиям (1–2 минуты в начале занятия): «Назови 3 признака сбалансированного рациона», «Перечисли продукты с высоким содержанием клетчатки».

2. Мини-кейсы (ситуационные задачи): «В столовой на обед: суп, котлета с пюре, компот, булочка. Что бы ты изменил в этом обеде, чтобы он стал более сбалансированным? Почему?»

3. Работа с меню: раздать карточки с меню на день и попросить отметить, где нарушен режим, где не хватает овощей/белка, где избыток сахара. Оценивается по чек-листу (да/нет по 5–7 критериям).

4. Экспресс-анкета «Мой день» (5 вопросов): сколько раз ел, что было на завтрак, сколько воды выпил, сколько сладкого/фастфуда. Анализ типичных ошибок группы.

5. Наблюдение за практической работой: при составлении меню, сервировке, нарезке — педагог фиксирует соблюдение правил гигиены, техники безопасности, логики сочетаний продуктов.

6. Взаимопроверка в парах: ученики обмениваются своими мини-меню на день и оценивают друг друга по критериям (разнообразие, режим, баланс БЖУ, наличие овощей/фруктов).

Критерии оценки текущего контроля:

3 балла — все критерии соблюдены, есть аргументация.

2 балла — 1–2 ошибки, аргументация частичная.

1 балл — много ошибок, аргументации нет.

0 баллов — задание не выполнено.

Промежуточный контроль (после каждого крупного раздела)

Цель: проверить усвоение блока тем и способность применять знания.

По разделам:

1. **Ты готовишь себе и друзьям. 1) «Основы рационального питания»** → мини-тест из 10 вопросов + задание «Составь завтрак на 400 ккал из 3 продуктов и обоснуй выбор»; 2) **«Режим и культура питания»** → ситуационная игра «Гость и хозяин»: разыграть сцену приёма гостей, оценить соблюдение этикета и правил сервировки по чек-листу.
2. **Кухни разных народов. «Кухни народов мира»** → мини-проект «Блюдо региона»: краткая справка (страна/регион, основные продукты, польза и риски), фото/рисунок блюда, список ингредиентов.
3. **Кулинарная история.**
4. **Как питались на Руси. «История питания в России»** → викторина + творческое задание: «Опиши обед школьника XIX века и сравни с современным обедом по критериям: разнообразие, сезонность, доступность».
5. **«Необычное кулинарное путешествие»** → практическая работа «Составление недельного меню для подростка» с расчётом примерного баланса БЖУ и стоимости.

Форма фиксации: оценочный лист педагога + лист самооценки ученика (шкала 1–5 по каждому критерию).

Итоговый контроль (в конце курса, 1 занятие)

Цель: комплексная оценка предметных, метапредметных и личностных результатов.

Варианты итоговой работы (можно выбрать 1 или комбинировать):

• *Проект «Моя формула правильного питания»:* презентация из 5–7 слайдов или постер, где ученик формулирует свои 5 главных правил питания, приводит 3 примера своих любимых сбалансированных блюд, описывает 1 привычку, которую он хочет внедрить.

• *Квест «Здоровый выбор»:* 5 станций с заданиями (анализ этикеток, составление меню, викторина, сервировка, мини-дебаты «Фастфуд: за и против»). Оценка по количеству правильных ответов и качеству аргументации.

• *Ролевая игра «Совет экспертов»:* группа делится на роли (диетолог, историк, технолог, маркетолог). Задача — подготовить 3 рекомендации для школьной столовой и 3 совета для подростков. Оценивается командная работа, аргументация, междисциплинарный подход.

Критерии итоговой оценки:

Полнота раскрытия темы (0–3 балла).

Практическая применимость рекомендаций (0–3 балла).

Качество аргументации и использование терминологии (0–2 балла).

Оформление и подача (0–2 балла).

Итоговая отметка: сумма баллов / 10, переводится в 5-балльную шкалу.

Инструменты и документация

• *Оценочные листы* (готовые шаблоны под каждое задание) — заполняются педагогом и учеником.

• *Чек-листы наблюдения* — для практических работ и ролевых игр.

• *Портфолио ученика* — папка с выполненными заданиями, анкетами, проектами. Это и есть документальное подтверждение результатов.

• *Аналитическая справка педагога* (по итогам курса): динамика группы, типичные ошибки, успешные практики, рекомендации на следующий год.

Связь форм контроля с планируемыми результатами программы

• *Предметные результаты* (знания о питании) проверяются тестами, кейсами, викторинами.

• *Метапредметные результаты* (умение работать с информацией, планировать, аргументировать) — проектами, ролевыми играми, взаимопроверкой.

• *Личностные результаты* (осознанное отношение к питанию, привычки) — анкетами «До/После», дневниками питания, самоанализом.

Список литературы:

Нормативные документы

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

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

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

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ СШ № 1 г. Михайловска.

21. Устав МАОУ СШ № 1 г. Михайловска

Для педагога:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания: руководство для учителя. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.
3. Филиппова Т. А. Две недели в лагере здоровья: руководство для учителя. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.
4. Материалы официального сайта программы «Разговор о правильном питании» (prav-pit.ru).

Для родителей и обучающихся:

Материалы официального сайта программы «Разговор о правильном питании» (prav-pit.ru).

Приложение

Оценочные материалы

Формы аттестации	Раздел	Использование на занятие	Материалы
Текущий контроль	**Ты готовишь себе и друзьям.** Основы рационального питания	Формат: Распечатать на плотной бумаге, разрезать по линиям. Можно заламинировать для многоразового использования. Варианты работы: Индивидуально: ученик тянет карточку и отвечает устно. В парах: один задаёт вопрос по карточке, второй отвечает, потом меняются ролями. Мини-группами: каждая группа получает 1–2 карточки, готовит короткий ответ (1–2 минуты), затем представляет классу. Фиксация результатов**:** Использовать единый оценочный лист на группу/класс, где отмечать баллы по каждой карточке. Это удобно для портфолио и промежуточной аттестации	**Карточка 1.** Экспресс-опрос (1–2 минуты) Задание: Назови 3 признака сбалансированного рациона и приведи по 1 примеру продукта для каждого признака. Пример ответа: Разнообразие — в меню есть овощи, крупы, мясо, молочные продукты (пример: гречка, куриная грудка, йогурт, огурец). Режим — приёмы пищи примерно в одно и то же время (пример: завтрак в 8:00, обед в 13:00). Умеренность — порции соответствуют потребностям, нет переедания (пример: тарелка супа, а не две). Критерии: 3 признака названы верно + по 1 корректному примеру = 3 балла. **Карточка 2.** Мини-кейс «Обед в столовой» Ситуация: в столовой на обед: суп, котлета с пюре, компот, булочка. Задание: Что бы ты изменил в этом обеде, чтобы он стал более сбалансированным? Предложи 1 замену и 1 дополнение, обоснуй. Пример: Заменить булочку на салат из свежих овощей (добавим клетчатку и витамины), добавить яблоко на десерт (фрукты обязательны). Критерии: Есть замена + дополнение + обоснование = 3 балла. **Карточка 3.** Работа с меню «День подростка» Дано: Меню на день: Завтрак: бутерброд с колбасой, чай с сахаром.

			Обед: борщ, макароны с котлетой, сок. Полдник: шоколадка. Ужин: яичница, хлеб, кефир. Задание: Отметь в меню 2 проблемы (нарушения принципов питания) и предложи по 1 исправлению для каждой. Пример проблем: Нет овощей/фруктов в течение дня - добавить салат на обед, фрукт на полдник. Избыток сахара (чай с сахаром + шоколадка) → чай без сахара, на полдник йогурт или фрукт. Критерии: Названы 2 корректные проблемы + 2 адекватных исправления = 3 балла. **Карточка 4.** Анализ этикетки (практика) Дано: Фото/фрагмент этикетки продукта (можно использовать реальную упаковку сока, йогурта, печенья — либо распечатать этикетку). Задание: Найди и выпиши: количество сахара (г на 100 г), наличие добавленных сахаров в составе, калорийность. Сделай вывод: подходит ли продукт для ежедневного употребления подростком. Пример вывода: в соке 12 г сахара на 100 мл — это много (более 10 г), лучше пить не каждый день, а 1–2 раза в неделю. Критерии: Все показатели найдены верно + логичный вывод = 3 балла. **Карточка 5.** «Гость и хозяин» (ролевая мини-ситуация) Ситуация: К тебе пришли гости. Ты хочешь подать чай и десерт. Задание: Выбери 2 варианта десерта: 1 «быстрый и простой», 1 «более полезный». Кратко опиши, как ты их подашь

			(посуда, сервировка, правила этикета). Пример: Быстрый — печенье с чаем (на тарелке, салфетки рядом). Полезный — йогурт с ягодами (в креманке, ложка, веточка мяты для украшения). Критерии: 2 варианта + описание подачи + учтены правила этикета (чистота, удобство, аккуратность) = 3 балла. **Карточка 6.** «Кухни народов мира» (межпредметная связь) Задание: Выбери 1 страну (например, Япония, Италия, Индия). Назови 2 характерных продукта этой кухни и 1 принцип питания (привычку/традицию). Объясни, чем эта кухня может быть полезна подростку. Пример (Япония): Рис, рыба; традиция есть небольшими порциями, много овощей. Польза: баланс углеводов и белка, много клетчатки. Критерии: 2 продукта + 1 традиция + обоснованная польза = 3 балла. **Карточка 7.** «История питания» (связь с историей и культурой) Задание: Сравни 2 приёма пищи: «обед школьника XIX века» и «современный обед школьника». Назови по 1 преимуществу и 1 недостатку каждого. Пример: XIX век: преимущество — натуральные продукты без добавок; недостаток — ограниченный выбор, мало овощей зимой. Сейчас: преимущество — разнообразие, доступность овощей круглый год; недостаток — избыток сахара и фастфуда. Критерии: По 1 плюсу и минусу для каждого периода + корректные примеры = 3 балла.

			Карточка 8. «Мой день» (самоанализ, 5 вопросов) Анкета (заполнить за 3–4 минуты): 1. Сколько раз ты сегодня ел? 2. Что было на завтрак? 3. Сколько воды/чая без сахара выпил? 4. Сколько сладкого/фастфуда съел? 5. Что бы ты улучшил в своём питании сегодня? Обработка: Педагог смотрит на типичные ошибки группы (пропуск завтрака, мало воды, избыток сладкого) и обсуждает на следующем занятии. Критерии: Заполнены все пункты + есть осмысленное предложение по улучшению = 3 балла. **Карточка 9.** Взаимопроверка «Меню на день» Условие: Ученик А составил меню на день. Ученик Б проверяет по чек-листу. Чек-лист для проверяющего: Есть завтрак, обед, полдник, ужин. В каждом приёме пищи есть хотя бы 1 источник белка. В меню есть овощи/фрукты (не менее 400 г в день). Нет избытка сахара/соли (не более 1 сладкого напитка, без сладких хлопьев на завтрак). Порции реалистичные (не «огромные» тарелки). Задание для проверяющего: Поставь «+» или «–» по каждому пункту, напиши 1 рекомендацию. Критерии: Чек-лист заполнен верно + 1 полезная рекомендация = 3 балла. **Карточка 10.** «Сервировка и безопасность» (практика в классе)

			Ситуация: Тебе нужно накрыть стол для чаепития на 4 человек. Задание: Напиши список из 4 предметов сервировки (что обязательно поставить) и 2 правила безопасности (как избежать травм/отравлений). Пример: Чашки, блюдца, ложки, салфетки. Безопасность: не ставить кипяток рядом с краем стола, проверять срок годности продуктов. Критерии: 4 предмета + 2 правила = 3 балла
Текущий контроль	**Ты готовишь себе и друзьям.** Режим и культура питания	Для фронтального контроля: учитель раздаёт по 1 карточке каждому ряду/паре, ученики отвечают за 2–3 минуты, затем идёт разбор ответов. Для практики в «кухонном уголке» (если есть): карточки 1, 3, 5, 10 — идеально подходят для отработки навыков с реальными предметами (доска, нож, тарелки). Для портфолио: ученик сдаёт 3–5 карточек с ответами за модуль — это документальное подтверждение практических умений	**Карточка 1.** «Безопасный старт» Задание: Напиши 3 правила, которые обязательно нужно выполнить *до* начала готовки, и 3 правила — *во время* работы с ножом. Пример ответа: До: вымыть руки, надеть фартук, убрать волосы. С ножом: держать за ручку, резать от себя, не поднимать лезвие высоко. Критерии: 3 + 3 корректных пункта = 3 балла. **Карточка 2.** «Набор для бутерброда» Задание: Собери 1 вариант полезного бутерброда из 4 компонентов: основа, белок, овощ, соус. Обоснуй, почему это сбалансированный вариант. Пример: Цельнозерновой хлеб + индейка + огурец + греческий йогурт вместо майонеза. Это даёт углеводы, белок, клетчатку и минимум добавленного сахара. Критерии: 4 компонента + логика сочетания = 3 балла. **Карточка 3.** «Ошибки в нарезке» Ситуация: На фото (или на доске) — 3 примера нарезки: неровные ломтики, «каша» из помидора, очень толстые бруски.

			Задание: Укажи 1 ошибку в каждом примере и предложи, как исправить. Пример: Неровные ломтики → использовать острый нож и устойчивую доску. «Каша» → резать спелый, но не перезрелый помидор, не давить. Толстые бруски → резать тоньше для равномерной прожарки/запекания. Критерии: По 1 ошибке и исправлению на каждый пример = 3 балла. **Карточка 4.** «План на 15 минут» Задание: Предложи 1 блюдо/перекус, которое реально приготовить за 15 минут. Напиши 3 ключевых шага и 1 потенциальную проблему (и как её избежать). Пример: Омлет с зеленью. Шаги: взбить 2 яйца с молоком, вылить на горячую сковороду, добавить зелень, накрыть крышкой на 3–4 минуты. Проблема: прилипание → смазать сковороду маслом и прогреть. Критерии: Блюдо ≤15 мин + 3 шага + проблема и решение = 3 балла. **Карточка 5.** «Сервировка для друзей» Задание: Ты устраиваешь чаепитие для 3 друзей. Перечисли 4 предмета, которые обязательно поставить на стол, и 2 правила поведения хозяина (как сделать так, чтобы гостям было комфортно). Пример: Чашки, блюдца, ложки, салфетки. Правила: предложить выбор напитков/десертов, следить, чтобы у всех было удобно (не ставить горячее близко к краю).

			Критерии: 4 предмета + 2 правила = 3 балла. **Карточка 6.** «Бюджет и продукты» Дано: Бюджет 300 рублей, нужно приготовить простой ужин на 2 человек (например, пасту с овощами). Задание: Выбери 4–5 продуктов, укажи примерную стоимость каждого и общий итог. Объясни, почему этот набор — хороший выбор. Пример: Паста (80 ₽), томаты (60 ₽), лук (20 ₽), оливковое масло (100 ₽), зелень (40 ₽). Итого: 300 ₽. Это недорого, хранится, даёт углеводы + овощи, масло — источник полезных жиров. Критерии: 4–5 позиций + сумма ≤300 ₽ + обоснование = 3 балла. **Карточка 7.** «Срок годности и хранение» Дано: Список продуктов с датами: йогурт (срок до завтра), молоко (открыто 4 дня назад), замороженные овощи (в морозилке 10 месяцев), хлеб (вчерашний). Задание: Отметь, что можно использовать сегодня, а что — нет. Для каждого продукта напиши 1 правило хранения. Пример: Йогурт — можно; молоко — нет (открытое хранится 3–4 дня); овощи — можно (в морозилке до года); хлеб — можно, но лучше подсушить. Правила: йогурт хранить при 2–4 °C, молоко после вскрытия — не дольше 3–4 дней, овощи — в герметичном пакете, хлеб — в хлебнице или пакете. Критерии: Верные отметки + по 1 правилу хранения = 3 балла. **Карточка 8.** «Замена по ситуации»

			Ситуация: Ты хотел сделать салат с авокадо, но его нет. Задание: Подбери 2 альтернативы (по текстуре/роли в салате) и для каждой напиши, чем она заменит авокадо. Пример: 1) Запечённый сладкий перец — даст мягкую текстуру и сладость. 2) Отварная фасоль — добавит плотность и белок. Критерии: 2 альтернативы + объяснение роли = 3 балла. **Карточка 9.** «Подача и фотогеничность» Задание: Представь, что ты готовишь яичницу для фото в школьный чат. Напиши 3 приёма, которые сделают блюдо «аппетитнее» на фото и при подаче. Пример: Добавить свежую зелень сверху, подать на контрастной тарелке (чёрной/белой), положить рядом ломтик хлеба или тост — это создаёт композицию и ощущение полноценного завтрака. Критерии: 3 реалистичных приёма = 3 балла. **Карточка 10. «Мини-рецепт для друга»** Задание: Придумай и запиши мини-рецепт на 4 строки: название, 3 ингредиента, 3 шага, 1 совет. Пример: «Тост с бананом и арахисовой пастой». Ингредиенты: тост, банан, арахисовая паста. Шаги: поджарить тост, намазать пасту, выложить ломтики банана. Совет: если паста густая — добавить 1 ч. л. молока, чтобы легче намазывалась. Критерии: Название + 3 ингредиента + 3 шага + совет = 3 балла

Текущий контроль	**Кухни разных народов. Кулинарная история**	Для фронтального опроса: учитель зачитывает карточку, ученики отвечают устно по цепочке (1–2 минуты на ответ). В парах: один ученик тянет карточку и объясняет, второй задаёт 1 уточняющий вопрос (например, «А почему именно это блюдо?»). Мини-группы (3–4 человека): группа получает 2 карточки (например, 2 и 7) и готовит короткий ответ (3 минуты), затем представляет классу. Портфолио: ученик сдаёт 3–5 карточек с письменными ответами как подтверждение освоения темы	**Карточка 1**. «Страна и её основа» Задание: Выбери одну страну (Италия, Япония, Индия, Мексика, Россия — на выбор). Назови 1 главный продукт (основа рациона) и 2 блюда, где он используется. Кратко (1 фразой) объясни, почему этот продукт стал главным (климат, история, сельское хозяйство). Пример (Италия): Основа — пшеница (паста, пицца). Климат и почвы Апеннин подходят для выращивания пшеницы, паста стала массовым продуктом из-за долгого хранения и простоты приготовления. Критерии: 1 продукт + 2 блюда + 1 обоснованная причина = 3 балла. **Карточка 2.** «Климат и тарелка» Ситуация: Даны 3 региона: север России (холодный, долгая зима), Кавказ (горный, тёплый), Дальний Восток (морской). Задание: Для каждого региона подбери 1 характерную особенность рациона (например, «много солений», «много рыбы», «жирные сытные блюда») и 1 пример блюда. Объясни связь с климатом. Пример: Север — сытные блюда из мяса и круп (долгая зима, нужны калории); Кавказ — много пряностей и молочных продуктов (тёплый климат, развито скотоводство); Дальний Восток — рыба и морепродукты (близость моря). Критерии: По 1 особенности и блюду на регион + объяснение = 3 балла. **Карточка 3.** «Польза и риски» Дано: 3 блюда — суши, шаурма, борщ.

			Задание: Для каждого блюда укажи 1 пользу (нутриенты/витамины) и 1 потенциальный риск (аллергены, соль, микробиология). Пример: Суши — польза: омега-3 из рыбы; риск: сырая рыба (возможные паразиты). Шаурма — польза: белок (мясо, йогурт в соусе); риск: высокая соль и жир. Борщ — польза: клетчатка и витамины из овощей; риск: избыток соли в квашеной капусте/бульоне. Критерии: Польза + риск для каждого из 3 блюд = 3 балла. **Карточка 4.** «Этикет за столом» Ситуация: Ты в гостях в трёх странах: Япония, Франция, Индия. Задание: Для каждой страны напиши 1 правило этикета (как есть/подавать/вести себя). Объясни, как это правило связано с традициями. Пример: Япония — не втыкать палочки в рис (ассоциация с ритуалами поминок). Франция — не начинать есть, пока хозяин не подаст сигнал (уважение к главе стола). Индия — есть правой рукой (левая считается «нечистой» по традиции). Критерии: Правило + объяснение для каждой страны = 3 балла. **Карточка 5.** «Исторический след» Дано: Картофель, чай, рис. Задание: Для одного продукта кратко (2–3 предложения) расскажи: откуда он пришёл в Россию, когда, и как прижился (что готовили, как адаптировали). Пример (картофель): Пришёл из Южной Америки через Европу; в России активно распространялся при Екатерине II. Сначала был

			непривычен, потом стал основой рациона (варёный, жареный, в пирогах, драниках). Критерии: Происхождение + время появления + адаптация в русской кухне = 3 балла. **Карточка 6.** «Адаптация рецепта» Дано: Рецепт мексиканской сальсы (свежие томаты, лайм, кинза, чили). В магазине нет лайма и кинзы. Задание: Предложи 2 замены (лайм →? кинза →?) и объясни, как изменится вкус и польза. Пример: Лайм → лимон (похожая кислотность, но чуть менее яркий аромат). Кинза → петрушка (более мягкий вкус, но сохраняется свежая зелень). Критерии: 2 адекватные замены + объяснение вкуса и пользы = 3 балла. **Карточка 7.** «Цена и доступность» Дано: Бюджет 500 рублей на семейный ужин (4 человека). Нужно приготовить блюдо в стиле «кавказской кухни» (например, плов или долма). Задание: Выбери 4–5 основных продуктов, укажи примерную стоимость каждого и общий итог. Объясни, какие продукты можно заменить на более дешёвые аналоги без потери «характера» блюда. Пример: Рис (120 р), мясо (200 р), лук/морковь (60 р), специи (70 р), зелень (50 р). Итого: 500 р. Мясо можно частично заменить на грибы или бобовые для экономии. Критерии: Список + сумма ≤500 р + 1–2 варианта экономии = 3 балла. **Карточка 8**. «Соответствие: блюдо — регион»

			Дано: Паэлья, хачапури, бешбармак, том-ям, блины. Задание: Соотнеси каждое блюдо с регионом/страной. Для одного блюда (на выбор) напиши 1 ключевой ингредиент и 1 традицию подачи. Пример: Паэлья — Испания; ключевой ингредиент — шафран; традиция — подают в большой сковороде, едят прямо из неё всей семьёй. Критерии: Все соответствия верны + 1 ингредиент + 1 традиция = 3 балла. **Карточка 9.** «Диалог культур» Ситуация: Друг из другой страны говорит: «У вас слишком много сметаны и майонеза, это вредно». Задание: Напиши 2–3 фразы вежливого ответа, где ты объяснишь, почему эти продукты важны в русской кухне (традиции, сезонность, консервация, вкус), и предложи компромиссный вариант (например, греческий йогурт). Пример: «В русской кухне сметана и майонез исторически помогали сохранять продукты и придавали блюдам привычный вкус. Сейчас мы стараемся использовать их умеренно, а иногда заменяем на греческий йогурт или простоквашу — получается тоже вкусно и легче». Критерии: Вежливый ответ + 1–2 аргумента + компромисс = 3 балла. **Карточка 10.** «Мини-проект: блюдо для фестиваля» Задание: Придумай название и концепцию блюда для школьного фестиваля «Кухни мира» (страна на выбор). Напиши: 1 название, 3 ключевых ингредиента, 1 «фишку» подачи

			(украшение/сервировка), 1 факт о традициях этого блюда. Пример: «Грузинский хачапури по-аджарски мини». Ингредиенты: сыр сулугуни, яйцо, сливочное масло. Фишка: подать в маленьких порционных лодочках из теста, чтобы удобно было пробовать. Факт: в Аджарии хачапури подают как символ солнца — желток напоминает солнечный круг. Критерии: Название + 3 ингредиента + фишка + факт = 3 балла
Текущий контроль	**Как питались на Руси.** История питания в России	Экспресс-контроль: 1 карточка на 3–4 минуты — устный ответ или краткая запись. Подходит для начала/конца занятия. Работа в парах: один ученик тянет карточку, второй задаёт уточняющий вопрос («А почему именно это время?»), затем меняются ролями. Мини-группы по 3–4 человека: группа получает 2 карточки (например, 4 и 9) и готовит короткий ответ (3–5 минут), затем представляет классу. Портфолио: ученик сдаёт 3–5 карточек с ответами как подтверждение освоения темы	**Карточка 1.** «От костра к кухне» Задание: Расположи в правильном порядке 4 этапа: а) запекание на углях; б) варка в глиняном горшке; в) сыроедение; г) жарка на вертеле. Кратко (1 фразой) объясни, какое изобретение/открытие позволило перейти к следующему этапу. Пример: в → а (огонь) → г (вертел/металл) → б (керамика). Критерии: Верная последовательность + 4 объяснения = 3 балла. **Карточка 2.** «Продукт-путешественник» Дано: картофель, чай, гречка, помидор. Задание: Для одного продукта напиши: откуда пришёл, когда массово распространился, как его сначала воспринимали (скептически/с энтузиазмом), 1 пример адаптации в русской кухне. Пример (картофель): из Европы (через Прибалтику) в XVIII веке; сначала считали подозрительным, называли «чёртовым яблоком»; прижился как «второй хлеб», стали делать драники, запекать, варить.

			Критерии: 4 пункта по выбранному продукту = 3 балла. **Карточка 3.** «Кухонная революция» Дано: печь, холодильник, консервная банка, микроволновка. Задание: Соотнеси устройство и его главный эффект на питание людей (например, «позволил хранить мясо неделями»). Для одного устройства напиши 1 социальное последствие (как изменилась повседневная жизнь). Пример: холодильник → хранение скоропортящихся продуктов дольше; последствие — можно покупать продукты «впрок», реже ходить на рынок. Критерии: Все соответствия + 1 последствие = 3 балла. **Карточка 4.** «Меню по эпохам» Дано: крестьянин XIX века, горожанин 1930-х, школьник 1980-х, современный подросток. Задание: Для каждого выбери 1–2 главных продукта/блюда и 1 фактор, который определял рацион (климат, дефицит, технологии, идеология). Пример: крестьянин — каша, чёрный хлеб; фактор — земледелие и сезонность. Критерии: По 1–2 продукта и 1 фактору на каждую эпоху = 3 балла. **Карточка 5.** «Соль, пряности, деньги» Ситуация: В Средние века соль и перец стоили очень дорого. Задание: Назови 2 причины высокой стоимости и 2 последствия для питания и быта (что ели, как хранили, как демонстрировали статус). Пример: Причины — трудоёмкая добыча, сложная логистика. Последствия — соление как

			главный способ консервации; перец как признак богатства, «перечные» штрафы. Критерии: 2 причины + 2 последствия = 3 балла. **Карточка 6.** «Забытые слова» Дано: сбитень, тюря, кулага, расстегай. Задание: Выбери 2 слова и для каждого напиши: что это за блюдо/напиток, из чего делали, в какую эпоху было популярно. Пример: сбитень — горячий медовый напиток с пряностями; делали из мёда, воды, трав; популярен в допетровской Руси и в XIX веке на ярмарках. Критерии: 2 слова + описание каждого = 3 балла. **Карточка 7**. «Ошибки и мифы» Дано: «Помидоры считали ядовитыми», «картофель вызывает проказу», «чай сушит мозг». Задание: Выбери 1 миф и кратко (3–4 предложения) расскажи, откуда он взялся и как наука/практика его опровергла. Пример: Помидоры считали ядовитыми из-за того, что в Европе их выращивали в свинцовых горшках, а кислота томатов выщелачивала свинец; позже поняли, что токсичен металл, а не плод, и помидоры стали массово использовать в кулинарии. Критерии: Происхождение мифа + опровержение = 3 балла. **Карточка 8.** «Археология тарелки» Дано: письменные источники, остатки пищи, керамика, кости животных, пыльца. Задание: Для 2 методов напиши: что именно можно узнать (пример: «по костям — какие виды мяса ели») и 1 ограничение

			(почему метод не всегда надёжен). Пример: керамика — по нагару и остаткам можно определить, что варили; ограничение — органика плохо сохраняется, данные фрагментарны. Критерии: 2 метода + описание и ограничение для каждого = 3 балла. **Карточка 9.** «Календарь еды» Ситуация: Представь, что ты ведёшь дневник питания крестьянина в Центральной России в XIX веке. Задание: Напиши 2 блюда «летнего» рациона и 2 — «зимнего», а также 1 особенность питания в постные дни. Объясни, почему рацион был таким (климат, хранение, религия). Пример: лето — окрошка, свежие овощи; зима — щи из квашеной капусты, каша; пост — без мяса и молока, чаще рыба и грибы. Причина — сезонность урожая и традиции постов. Критерии: 2 летних, 2 зимних, 1 постное правило + объяснение = 3 балла. **Карточка 10.** «Мини-реконструкция» Задание: Придумай и опиши простое блюдо «на один день» в стиле русской кухни 1860-х годов для семьи из 4 человек. Укажи: 3 основных продукта, 1 способ приготовления, 1 бытовую деталь (какая посуда/печь использовалась). Пример: каша из пшена на молоке, щи из кислой капусты, чёрный хлеб. Готовили в чугунке в русской печи. Посуда — глиняные горшки, деревянные ложки.

			Критерии: 3 продукта + способ + бытовая деталь = 3 балла
Текущий контроль	**Необычное кулинарное путешествие.** Практические навыки.	Задания практико-ориентированные, с элементами мини-исследования и «гастрономического воображения». Мини-исследования: ученики тянут карточку и за 5 минут ищут 1–2 факта в учебнике/справочнике /на слайде, затем делятся находками. Парная работа: один читает карточку, второй отвечает, третий задаёт уточняющий вопрос («А почему именно так?») Творческий конкурс: карточки 2, 7, 8 — отличная база для мини-проектов «Блюдо-обманка», «Фуд-арт», «Современная версия старинного блюда». Портфолио: 3–5 карточек с ответами и фото/эскизами подачи можно собрать в итоговую работу по разделу.	**Карточка 1.** «Карта вкусов: сладкое ≠ десерт» Задание: Приведи 3 примера, когда «сладкое» используют не как десерт, а как часть основного блюда (например, в соусе, маринаде, гарнире). Для каждого укажи кухню и 1 эффект вкуса. Пример: Китай (кисло-сладкий соус к свинине) — баланс кислоты и сладости делает мясо выразительнее. Индия (чатни с манго и сахаром к карри) — сладость смягчает остроту. Турция (гранатовый сироп к кебабу) — добавляет фруктовую глубину. Критерии: 3 примера + кухня + эффект = 3 балла. **Карточка 2.** «Блюдо-обманка» Ситуация: Тебе нужно удивить одноклассников: подать блюдо, которое выглядит как одно, а по вкусу — совсем другое. Задание: Предложи 1 идею «блюда-обманки» (например, «шоколадный» десерт из свёклы, «сыр» из тофу). Напиши: 3 ингредиента, 1 приём, который создаёт иллюзию, и 1 реальный вкус/текстуру, которую почувствует гость. Пример: «Шоколадный брауни» из чёрной фасоли. Ингредиенты: фасоль, какао, мёд. Приём: тёмный цвет и плотная текстура. Вкус: насыщенный, но без зернистости, сладость от мёда. Критерии: Идея + 3 ингредиента + приём + описание ощущений = 3 балла. **Карточка 3.** «Путешествие по текстурам» Дано: хрустящее, тягучее, желеобразное, зернистое, кремовое.

			Задание: Соотнеси каждую текстуру с 1 блюдом из другой страны и кратко (1 фразой) объясни, как эта текстура получается (технология/ингредиент). Пример: Хрустящее — жареный плантан (Африка): обжаривание даёт карамелизацию и корочку. Тягучее — моцарелла в пицце (Италия): белок тянется при нагреве. Критерии: 5 соответствий + 5 объяснений = 3 балла. **Карточка 4.** «Гастрономический компас: север vs юг» Ситуация: Ты ведёшь мини-рубрику «Север/Юг» о двух блюдах из противоположных климатических зон России (например, строганина и чурчхела). Задание: Для каждого блюда укажи: 1 ключевой продукт, 1 способ приготовления, 1 фактор климата/традиции, который его сформировал. Пример: Север — строганина (замороженная рыба): продукт — муксун; способ — нарезка тонкими ломтиками; фактор — холод позволяет хранить без холодильника. Юг — чурчхела (орехи в загущённом соке): продукт — грецкие орехи; способ — нанизывание и сушка; фактор — солнце и обилие фруктов. Критерии: По 3 пункта на блюдо = 3 балла. **Карточка 5.** «Язык специй: что они говорят?» Дано: куркума, зира, корица, васаби, паприка. Задание: Выбери 3 специи и для каждой напиши: 1 блюдо/кухню, 1 ассоциацию (цвет/эффект/традиция) и 1

			причину, почему эта специя там прижилась. Пример: Куркума (Индия): карри; жёлтый цвет и противовоспалительные свойства; исторически доступна и устойчива к хранению. Критерии: 3 специи + по 3 пункта = 3 балла. **Карточка 6.** «Эко-гастрономия: локальное и сезонное» Ситуация: Представь, что ты планируешь «необычное» меню из продуктов, которые растут в твоём регионе (или ближайших областях) в августе. Задание: Составь 3 блюда (закуска, основное, десерт), используя только местные сезонные продукты. Для каждого укажи 1–2 продукта и 1 экологический плюс такого выбора. Пример: Закуска — салат из молодой моркови и редиса: плюс — минимум транспортировки. Основное — запечённая щука с картофелем: плюс — поддержка местных рыбаков. Десерт — варенье из лесной земляники: плюс — использование дикоросов. Критерии: 3 блюда + продукты + 3 плюса = 3 балла. **Карточка 7.** «Фуд-арт: еда как картина» Задание: Опиши 1 блюдо, которое можно подать так, чтобы оно «рассказывало историю» (например, пейзаж, флаг, сезон). Укажи: 3 продукта для цветовой палитры, 1 форму/композицию, 1 смысл (что символизирует). Пример: «Золотая осень»: тыква (оранжевый), шпинат (зелёный), грецкие орехи (коричневый). Композиция — листья и плоды

			на тёмной тарелке. Смысл — изобилие и переход к зиме. Критерии: 3 продукта + форма + смысл = 3 балла. **Карточка 8**. «Путешествие во времени: старинное блюдо на современный лад» Дано: сбитень, кулага, расстегай, тюря. Задание: Выбери 1 блюдо и придумай его «современную версию» для школьного фуд-корта: 2 новых ингредиента (для вкуса/пользы), 1 изменение подачи, 1 маркетинговое название. Пример: Тюря → «Летний освежающий боул»: новые ингредиенты — авокадо и лайм; подача — в прозрачной миске с зеленью сверху; название — «Боул „Прохлада“». Критерии: Блюдо + 2 ингредиента + подача + название = 3 балла. **Карточка 9.** «Звуки и запахи кухни» Ситуация: Ты делаешь аудиогид по кухне мира: нужно описать 1 блюдо через 3 «чувства» — звук, запах, ощущение во рту. Задание: Выбери блюдо и опиши: 1 звук (при приготовлении/еде), 1 запах (ноты), 1 ощущение (хруст, сочность, тепло и т. п.). Пример: Жареные креветки: звук — лёгкое шипение на сковороде. Запах — морской, с чесноком и перцем. Ощущение — хруст панциря и сочная мякоть внутри. Критерии: Звук + запах + ощущение = 3 балла. **Карточка 10.** «Мини-экспедиция: рынок без ценников» Ситуация: Ты на необычном рынке (азиатском,

			ближневосточном, фермерском) и видишь 3 незнакомых продукта. Задание: Для каждого придумай 1 вопрос продавцу, который поможет понять, как его использовать (о вкусе, текстуре, хранении, сочетаемости). Затем предложи 1 вариант блюда, где все 3 продукта будут вместе. Пример: Продукт 1 — лонган: «Какой у него вкус и с чем лучше сочетать?» → сладкий, как личи, подходит к салатам. Продукт 2 — тамаринд: «Кисловатый ли он и в какие блюда добавляют?» → соус, маринад. Продукт 3 — батат: «Как лучше готовить — жарить или запекать?» → запекать. Блюдо: тёплый салат с запечённым бататом, лонган-соусом и тамариндовой заправкой. Критерии: 3 вопроса + 1 общее блюдо = 3 балла
Промежуточный контроль	Ты готовишь себе и друзьям. Основы рационального питания	Ученик перечисляет 3–4 предмета на столе и 2 правила поведения, объясняет, почему именно так. Ученик подбирает 4–5 продуктов, указывает примерные цены и 1–2 варианта экономии.	**«Сервировка и этикет»** (на базе карточки 5). Даёшь ситуацию: «ты принимаешь гостей из Японии/Франции/Индии». **«План закупки»** (на базе карточки 7). Бюджет и цель (например, ужин на 4 человека в стиле кавказской кухни).
	Ты готовишь себе и друзьям. Режим и культура питания	Ученик перечисляет 3–4 предмета на столе и 2 правила поведения, объясняет, почему именно так.	**«Сервировка и этикет»** (на базе карточки 5). Даёшь ситуацию: «ты принимаешь гостей из Японии/Франции/Индии».
	Как питались на Руси. История питания в России	Ученик отмечает «верно/неверно» и для 2–3 ложных пишет, в чём ошибка	**Мини-тест «Правда или миф»** (на базе карточки 7 «Ошибки и мифы»). Дай 6–8 утверждений про еду в истории/кухнях мира (половина — ложные).

	Кухни разных народов		**«Частушка/кричалка про блюдо/традицию»**: 2–4 строки про кухню мира или историческое блюдо. Оценивается узнаваемость фактов, юмор, ритм. Это хороший способ закрепить термины и образы.
	Кулинарная история		**«Современная версия старинного блюда»** (на базе карточки 8). Выбирается историческое блюдо (сбитень, тюря, кулага и т. п.), придумывается «версия для фуд-корта»: новые ингредиенты, подача, название.
Итоговый контроль	**По всем разделам.** Акцент на Кухни разных народов	Разные форматы итогового контроля. Проект	**«Фестиваль «Вкус предков»»**. Каждая группа делает мини-стенд: название, 3 блюда (одно историческое, одно региональное, одно «блюдо-обманка» или фуд-арт), краткая справка (продукт, технология, традиция). Плюс — 1 фишка подачи (декор, легенда, этикет). Итог — мини-презентация 2–3 минуты. Критерии оценивания 0 — не приступил или грубые ошибки. 1 — частично верно, есть существенные неточности. 2 — в целом верно, 1–2 недочёта. 3 — полностью верно, логично, с примерами, без фактических ошибок. Дополнительно можно ставить бонусы за креатив, работу в команде, использование источников.
	Кулинарная история	Проект	**«Современная адаптация старинного блюда для школьного фуд-корта»**. На базе карточки 8: выбрать блюдо (сбитень, тюря, кулага и т. п.), предложить 2 новых ингредиента, изменить подачу,

			придумать маркетинговое название и короткое описание для меню. Дополнительно — мини-бизнес-идея: цена, целевая аудитория, сезонность
		Исследовательские работы	**«Карта вкусов и технологий»**. Инфографика на листе А3 или в цифровом виде: 3 региона/эпохи, для каждого — 1 ключевой продукт, 1 способ обработки, 1 фактор среды (климат/торговля/техника), 1 культурная особенность. Плюс — 1 связь «тогда → сейчас» (как традиция проявляется сегодня). **«Разбор мифа: откуда взялся и как опровергли»**. Выбрать 1 миф (например, «помидоры ядовиты», «картофель вызывает болезни») и сделать мини-исследование: 2–3 источника (учебник, статья, музейный сайт), 3–5 предложений о происхождении и опровержении, 1 вывод о роли науки в питании. **«Экономика тарелки»**. Рассчитать стоимость простого блюда в 3 эпохах (например, щи): продукты, цены (по возможности), доступность, факторы (урожай, торговля, дефицит). Сравнить и сделать вывод, как менялся доступ к еде
		Игра	**«Кулинарное расследование: Тайна пропавшего блюда»**. Это квест на 40–60 минут. Ученики получают «дело» (например, «пропал рецепт старинного сбитня», «кто-то перепутал специи», «меню для гостей из разных эпох»). По карточкам-подсказкам они должны восстановить блюдо: назвать продукт, способ приготовления, эпоху, **«Суд над продуктом»**.

			Выбирается «спорный» продукт (картофель, чай, помидоры) — в прошлом к нему относились настороженно. Одна команда готовит «обвинение» (мифы, регион и культурную причину. Оценивается логика, факты и командная работа. страхи, бунты), другая — «защиту» (польза, адаптация, роль в кухне). В финале — мини-дебаты и вывод: как продукт стал частью рациона. **«Лицедейство: приём гостей из разных эпох и стран»**. Мини-сценки по 2–3 минуты: «хозяин дома встречает купца XIX века», «школьный фуд-корт: гость из Древней Руси пробует современное блюдо», «японский гость в русской столовой». Задача — показать знание этикета, уместных блюд и объяснений традиций. Можно оценивать по чек-листу: 3 правила этикета соблюдены = 3 балла. **Всё тайное становится явным: дегустация-загадка»**. Ученики пробуют 3–4 блюда/ингредиента (или описания) и определяют: регион, эпоху, основной продукт, способ заготовки (квашение, сушка и т. п.).
		Комбинированный итоговый	**Станция «Правда/Миф»** (10 минут): мини-тест по карточкам «Ошибки и мифы». **Станция «Рынок без ценников»** (15 минут): по описаниям определить 3 продукта и предложить блюдо. **Станция «Этикет»** (10 минут): разыграть мини-сценку «гость из другой страны». **Проект «Блюдо-версия»** (20 минут на подготовку + 5 минут презентация): адаптировать

			старинное блюдо для современного меню. **Финал**: общая кричалка или мини-песня, где каждая группа добавляет 1 строчку.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675520

Владелец Щипанов Сергей Владиславович

Действителен С 15.10.2026 по 15.10.2027