

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Светлоярская средняя школа №2 имени Ф.Ф. Плужникова»
404171 Волгоградская область, р.п. Светлый Яр мкрн 1, дом 23 «а».
телефон: 6-16-69 , 6-29-59, e-mail: ssh2@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Светлоярская средняя школа №2 имени Ф.Ф.
Плужникова»
_____ Н.А. Хахалева

Приказ № ____ от _____

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа естественнонаучной направленности

«В стране здорового питания»

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Людмила
Михайловна Негодина
педагог дополнительного образования

р.п. Светлый Яр, 2023г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на совместную работу педагога и родителей (законных представителей). Основная педагогическая идея – это сохранение здоровья детей, предупреждение заболеваний различных органов, связанных с неправильным питанием. Основным содержанием деятельности учащегося по данной программе является изучение строения человека, особенностей работы внутренних органов; формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Исходя из этого, можно заключить, что программа «В стране здорового питания» имеет **естественнонаучную направленность**. По функциональному предназначению является общекультурной; по форме организации – групповой; по времени реализации данная программа рассчитана на один учебный год.

Дополнительная общеобразовательная программа «В стране правильного питания» **содержит все необходимые компоненты, предусмотренные следующими нормативными документами:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
5. Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. Уставом МКОУ ДО «Светлоярский дом творчества»; Уставом МКОУ «Светлоярская СШ №2 имени Ф.Ф. Плужникова» Светлоярского муниципального района Волгоградской области;
7. «Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы в МКОУ ДО «Светлоярский дом творчества».
8. Программой «Формула правильного питания», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Актуальность программы.

Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «быстро» и «фасфудов» подростки не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками («Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма. Проблема, не правда ли? На мой взгляд, занятия по данной программе призваны помочь в решении проблемы, мотивировать подростка для самостоятельного

выстраивания своей формулы правильного питания, помогающей ему сохранить и укрепить здоровье.

Программа «В стране здорового питания» способствует воспитанию у детей культуры питания, формированию знаний о полезных и вредных продуктах, формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а также привитию навыков здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «В стране здорового питания» **содержит два раздела** (1. Человек. Строение тела человека. 2. Формула правильного питания). Второй раздел составлен на основе методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.,

Причиной выбора программы М.М. Безруких послужило следующее:

- Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.
- Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.
- Ориентирована на учащихся 11—13 лет.
- УМК под редакцией М. М. Безруких разработан на основе программы, которая полностью соответствует требованиям нового Федерального государственного образовательного стандарта и реализует его основные идеи.
- Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из блокнота для подростка и методического пособия для педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии биологического знания обучающихся, их воспитания на основе изучения фундаментальных основ анатомии и физиологии человека, связи между заболеваниями и неправильным питанием в современном мире.

Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. Педагог в своей деятельности использует проектное обучение, где используется технология защиты индивидуальных проектов. Занятия в рамках программы «В стране правильного питания» призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

Реализация данной программы предусматривает использование блокнота для школьника, (авторы: М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова), где подросток самостоятельно выстраивает свою формулу правильного питания, помогающую ему сохранить и укрепить здоровье.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы заключается в ее содержании, состоящей из двух разделов. В первом разделе подросток 10-13 лет с учетом возрастных особенностей сначала изучает строение человека, работу внутренних органов, что является за рамками основного образования в этом возрасте и отличает данную программу от уже имеющихся в дополнительном образовании. Второй раздел нацелен на обучение культуре здорового питания, направлен на профилактику нарушений здоровья, связанных с

неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания разных народов.

Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий не только по формированию знаний о здоровом питании дома и в школьной среде, но и по изучению строения человека. Знание основ здорового питания позволит школьникам пересмотреть свой рацион, внести в него изменения, поделиться этими знаниями с семьей и продолжить укреплять в сознании основные правила здорового образа жизни.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Программа предполагает, как основную, так и вариативную часть, заполняемую в процессе реализации курса новыми или более актуальными для детей темами. Это делает ее более ценной и интересной для реализации в условиях учреждений дополнительного образования.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся МКОУ «Светлоярская СШ №2 имени Ф.Ф. Плужникова» Светлоярского муниципального района Волгоградской области 11- 13 лет. В группу принимаются все желающие, на добровольной основе по заявлению родителя (законного представителя). Содержание программы разработано с учетом возрастных и психологических особенностей детей данной возрастной группы.

Количество обучающихся в группе: – 2 группы от 10 до 15 человек. (Итого 30 детей в возрасте от 11 до 13 лет, что составляет 75 % от общего числа обучающихся 5-7 классов МКОУ «Светлоярская СШ №2 имени Ф.Ф. Плужникова»)

Уровень программы: стартовый, 162 часа.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Человек. Строение тела человека.
2. Формула правильного питания.

Срок реализации программы: 1 год, 2020-2021 учебный год, 36 календарных недель.

Форма обучения - очная.

Режим занятий:

1 группа- 162 часа (2 раза в неделю по 2 часа с 15 минутным перерывом, +1 раз в неделю 30 минут вариативной части: участие в конкурсах, выставках, кулинарных праздниках, виртуальных экскурсиях, совместных экскурсиях с родителями)

2 группа– 162 часа (2 раза в неделю по 2 часа с 15 минутным перерывом, +1 раз в неделю 30 минут вариативной части: участие в конкурсах, выставках, экскурсиях и т.д.).

Нагрузка педагога: 9 часов в неделю, итого 324 часа в год.

Состав группы: дети одного возраста, состав постоянный. **Занятия групповые.**

Особенности организации образовательного процесса:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности детей;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей, и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач. В программе используются разнообразные **виды проведения занятий:** подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ и т.д.

На занятиях используются блокноты для школьника М.М. Безруких «Формула правильного питания», позволяющие самостоятельно подростку выстроить свою формулу правильного питания, помогающую ему сохранить и укрепить здоровье. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические задания.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для формирования у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Образовательные (предметные):

1. Расширить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, сформировать готовность соблюдать эти правила.
2. Развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Развить представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

Личностные:

1. Ознакомить с правилами этикета, связанными с питанием, сформировать осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
2. Создать условия для развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
3. Развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
4. Пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и кулинарных традициях своего народа, сформировать чувства уважения к культуре и традициям своего и других народов.

Метапредметные:

1. Сформировать умения подростка самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, осуществления контроля своей деятельности, выработать навыки владения подростком основами самоконтроля, самооценки.
2. Развить коммуникативные навыки у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
3. Мотивировать подростка для самостоятельного выстраивания своей формулы правильного питания, помогающей ему сохранить и укрепить здоровье.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие , первичная диагностика, инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Наблюдение, собеседование с учащимися и родителями. диагностика по опрос - карте.
<i>1.Раздел «Человек. Строение тела человека» - 9 часов</i>					
2.	Интерактивная игра «Человек. Строение тела человека»	3	2	1	Наблюдение, анализ участия детей
3	Внутренняя среда организма	1	1	0	Беседа
4	Значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ	1	0,5	0,5	Анкетирование
5	Влияние отравляющих веществ на организм человека	1	0,5	0,5	Беседа
6	Хронические заболевания: причины возникновения, профилактика	1	1	0	Наблюдение
7	Способы укрепления здоровья человека	2	0	2	Взаимоопрос
<i>2.Раздел «Формула правильного питания» - 124 часа</i>					
8	Здоровье — это здорово	4	1	3	Тест
9	Я и мое здоровье	4	1	3	Наблюдение
10	Мой образ жизни	4	1	3	Взаимоопрос
11	Правила правильного питания	4	3	1	Беседа
12	Правильное питание и здоровье	4	1	3	Анкетирование
13	Продукты разные нужны, блюда разные важны	4	1	3	Наблюдение
14	О витаминах и минеральных веществах	4	2	2	Беседа
15	Вода - жизнь	4	1	3	Взаимоопрос
16	Режим питания	4	3	1	Опрос
17	Мой режим питания	4	0	4	Творческий проект
18	Энергия пищи	4	2	2	Практическое задание
19	Решение задач на оценку рациона питания	2	0	2	Практическое задание
20	Где и как мы едим	4	1	3	Анализ
21	Мы не дружим с сухомыткой	4	0	4	Опрос
22	Путешествие и поход	2	0	2	Наблюдение
23	Где можно сделать покупку	4	2	2	Наблюдение

24	Ты — покупатель	4	1	3	Практическое задание
25	Ты готовишь себе и друзьям	4	1	3	Практическое задание
26	Помощники на кухне	4	2	2	Беседа
27	Кулинарные секреты	4	3	1	Опрос
28	Конкурс кулинаров	2	0	2	Практическое задание
29	Кулинарное путешествие	4	3	1	Практическое задание
30	Кулинарные праздники	10	6	4	Творческий проект
31	Первобытная кулинария	2	2	0	Рисунок
32	Кулинария в Древней Греции и Риме	2	2	0	Беседа
33	Кулинария в Средние века	2	1	1	Практическое задание
34	Как питались на Руси и в России	4	2	2	Практическое задание
35	Экскурсия в музей	2	2	0	Наблюдение
36	Клуб знатоков русской кухни	4	0	4	Выставка, круглый стол.
37	Необычное кулинарное путешествие	6	0	6	Наблюдение
38	Экскурсия в музей	2	2	0	Наблюдение
39	Вкусная картина	4	0	4	Практическое задание
40	Необычное кулинарное путешествие. Итоговое занятие.	4	0	4	Анализ работы каждого учащегося, круглый стол
41	Профильные мероприятия (конкурсы, выставки)	10	0	10	Участие в праздниках, конкурсах, экскурсии
42	Вариативная часть программы	18	0	18	Участие, наблюдение, взаимоопрос
	Всего	162	51	111	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Комплектование групп.

Практика: первичная диагностика, индивидуальная работа, знакомство учащихся и родителей с правилами поведения в учреждении, знакомство с техникой безопасности, организацией работы.

Форма контроля: наблюдение, собеседование с учащимися и родителями, диагностика по опрос - карте.

2. Интерактивная игра «Человек. Строение тела человека».

Теория: Биологическая и социальная природа человека. Место человека в живой природе. Строение тела.

Практика: Интерактивная игра «Человек. Строение тела человека».

Форма контроля: наблюдение, анализ участия детей.

3. Внутренняя среда организма.

Теория: Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Иммуитет. Строение сердца.

Форма контроля: беседа.

4. Значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ.

Теория: Обменные процессы в организме. Витамины и минеральные вещества.

Практика: работа в группах над плакатом.

Форма контроля: анкетирование.

5. Влияние отравляющих веществ на организм человека.

Теория: Продукты, отравляющие организм человека. Несъедобные грибы и ягоды.

Практика: Плакат «Опасные продукты».

Форма контроля: беседа.

6. Хронические заболевания: причины возникновения, профилактика.

Теория: Значение питания для здоровья человека. Профилактика.

Практика: рисунок «Ограничение соли и сахара».

Форма контроля: наблюдение.

7. Способы укрепления здоровья человека.

Практика: Интерактивная игра «Быть здоровым – это модно»

Форма контроля: взаимопрос.

8. Здоровье — это здорово.

Береги здоровье смолоду.

Интерактивная игра «Выбери правильное питание».

Форма контроля: тест.

9. Я и мое здоровье.

Здоровый образ жизни. Привычки правильного питания.

Практическая работа: проект «Режим дня».

Форма контроля: наблюдение.

10. Мой образ жизни.

Здоровый образ жизни.

Практическая работа: продолжение работы над проектом «Режим дня».

Форма контроля: взаимопрос.

11. Правила правильного питания

5 основных правил питания.

Практическая работа: «Рацион питания».

Форма контроля: беседа.

12. Правильное питание и здоровье

Движение – это жизнь. Значение умеренной физической нагрузки для здоровья человека.

Практическая работа: «Движение и здоровье».

Форма контроля: анкетирование.

13. Продукты разные нужны, блюда разные важны.

Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.

Практическая работа «Рацион питания».

Форма контроля: наблюдение.

14. О витаминах и минеральных веществах.

Витамины и минеральные вещества.

Практическая работа «Витамины и минеральные вещества».

Форма контроля: беседа.

15. Вода – жизнь.

Вода: значение, потребности организма, какую воду пить.

Практическая работа: «Вода в жизни человека».

Форма контроля: взаимопрос.

16. Режим питания.

Режим питания, варианты режима питания, полезные продукты для завтрака, обеда, ужина.

Практическая работа: «Варианты рекомендуемых блюд для завтрака, обеда, ужина».

Форма контроля: опрос.

17. Мой режим питания.

Теория: -

Практическая работа (творческий проект) «Режим питания».

Форма контроля: творческий проект.

18. Энергия пищи.

Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Практическая работа «Расчет калорийности продуктов».

Форма контроля: практическое задание.

19. Решение задач на оценку рациона питания. Вкусная математика.

Теория: -

Практика: Расход энергии, калорийность продуктов.

«Оценивание рациона питания в зависимости от образа жизни».

Форма контроля: практическое задание.

20. Где и как мы едим.

Сфера общественного питания, режим питания.

Сюжетно-ролевая игра: «Безопасное питание».

Форма контроля: анализ.

21. Мы не дружим с сухомыткой.

Теория: -

Практическая работа: изготовление агитационных плакатов в группах «Полезные блюда и продукты»; «Вредные продукты».

Форма контроля: опрос.

22. Путешествие и поход

Теория: -

Практические задания: «Что взять с собой на перекус в поход». «Съедобные грибы и ягоды».

Форма контроля: наблюдение.

23. Где можно сделать покупку.

Места продажи продуктов. Правила покупки и выбора необходимых товаров.

Практическая работа «Отделы магазина».

Форма контроля: наблюдение.

24. Ты — покупатель.

Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.

Практическая работа: памятка «Права и обязанности покупателя».

Форма контроля: практическое задание.

25. Ты готовишь себе и друзьям.

Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.

Практическая работа: «Правила этикета».

Форма контроля: практическое задание.

26. Помощники на кухне.

Бытовая техника: безопасное использование.

Практическая работа: памятка «Безопасность на кухне».

Форма контроля: беседа.

27. Кулинарные секреты.

Теория: Правила сервировки стола.

Практика: интерактивное практическое задание «Сервировка стола».

Форма контроля: опрос.

28. Конкурс кулинаров.

Теория: -

Практика: приготовление и выставка блюд.

Форма контроля: практическое задание.

29. Кулинарное путешествие.

Теория: Кулинарные обычаи и традиции в разных странах.

Практика: Виртуальная экскурсия.

Форма контроля: практическое задание.

30. Кулинарные праздники

Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Практическая работа: «Кулинарные традиции моей семьи» или «Кулинарные традиции разных народов».

Форма контроля: Творческий проект.

31. Первобытная кулинария

Теория: Способы и правила добывания пищи в первобытном племени.

Практическое задание «Как питались доисторические люди».

Форма контроля: рисунок.

32. Кулинария в Древней Греции и Риме

Теория: Питание в Древнем Египте, Риме, Древней Греции

Практическое задание: меню воина-спартанца или меню знатного жителя Афин.

Форма контроля: беседа.

33. Кулинария в Средние века

Теория: Трапеза в Средние века.

Практика: чтение отрывка из романа В. Скотта «Айвенго» (12 век, средневековая Англия), выполнение задания «Как питались в Средневековье», работа с текстом.

Форма контроля: практическое задание.

34. Как питались на Руси и в России

Теория: Традиционные русские блюда.

Практическое задание: «Хлеб – всему голова».

Форма контроля: практическое задание.

35. Экскурсия в музей

Посуда на Руси.

Практика: виртуальная экскурсия.

Форма контроля: наблюдение.

36. Клуб знатоков русской кухни

Теория: -

Практика: Традиционные русские блюда.

Форма контроля: выставка, круглый стол.

37. Необычное кулинарное путешествие

Теория: -

Практика: «Кулинарная тема в музыке». Рисунок танцующих продуктов под музыку. (П.И. Чайковский «Щелкунчик», 4 танца сладостей и напитков).

Форма контроля: наблюдение.

38. Экскурсия в музей

Практика: виртуальная экскурсия в кулинарный музей.

Форма контроля: наблюдение.

39. Вкусная картина

Теория: -

Практика: натюрморт «Кулинария в живописи».

Форма контроля: практическое задание

40. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: поощрение лучших учащихся, круглый стол.

Форма контроля: анализ работы каждого учащегося, участие родителей в проведении и подготовке занятия.

41. Профильные мероприятия.

- подготовка к участию в профильных выставках, кулинарных праздниках («Масленица» и т.д.)

- изготовление и оформление конкурсных работ, плакатов, рисунков и т.д.

Форма контроля: результаты участия в профильных мероприятиях.

42. Вариативная часть программы.

- более глубокое изучение любой из учебных тем указанных выше.

- совместные экскурсии с родителями в музеи (в том числе и виртуальные по кулинарной тематике за рамками тем указанных выше).

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании реализации программы «В стране здорового питания» учащиеся должны приобрести следующие умения и знания:

1. Предметные результаты:

- 1.1. ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 1.2. оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- 1.3. иметь представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- 1.4. применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

2. Личностные результаты:

- 2.1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2.2. ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные для личного употребления;
- 2.3. оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- 2.4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, уважать культуру питания других народов.

3. Метапредметные результаты:

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе завершения программы являются:

- умения организовывать собственную формулу питания, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения/ номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки контроля	Праздничные (нерабочие дни)
1-й год/ группа 1	01.09.2020 г	28.05.2020 г	36	108	162	2 занятия в неделю по 2 часа (15 минут перерыв) + 1 занятие в неделю по 30 минут	Декабрь Май	4 ноября; 1 - 8 января; 23 февраля; 8 марта; 1-5 мая; 9 мая.
1 год/ группа 2	01.09.2020 г	28.05.2020 г	36	108	162	2 занятия в неделю по 2 часа + 1 занятие в неделю по 30 минут	Декабрь Май	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, необходимое для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы:

1. Кабинет с типовой ученической мебелью (большое светлое и хорошо проветриваемое помещение и т.д.), соответствующий требованию Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

2. Ноутбук виртуальной реальности Lenovo;

2.2.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);

1. Интерактивное пособие. Человек. Строение тела человека – 1 шт.;
2. Микроскоп для наблюдения и морфологических исследований препаратов в проходящем свете по методу светлого поля – 1 шт.;
3. Модель "Желудок" в разрезе – 1 шт.;
4. Модель "Глаз" – 1 шт.;
5. Модель "Гортань" – 1 шт.;
6. Модель "Ухо человека" – 1 шт.;

7. Модель "Почка" – 1 шт.;
8. Модель "Сердце большое" – 1 шт.;
9. Модель "Локтевого сустава подвижная" – 1 шт.;
10. Блокнот для школьников М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Формула правильного питания» - 30 шт.;
11. Учебно-наглядные пособия по организации правильного питания – 2 плаката.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Реализует программу педагог МКОУ «Светлоярская СШ №2 имени Ф.Ф. Плужникова» Светлоярского муниципального района Волгоградской области Людмила Михайловна Негодина (образование – высшее, 1 квалификационная категория, опыт работы с детьми более 40 лет).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В стране правильного питания» носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Аналитическая справка, аналитический материал, грамота, журнал посещаемости, блокнот для школьника «Формула правильного питания», методическая разработка, фотографии, отзывы детей и родителей, статьи в школьной газете.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

аналитическая справка, кулинарные выставки, участие в кулинарных праздниках, защита творческих проектов, участие в конкурсах.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля:**

- 1. Входной:** наблюдение, собеседование с учащимися и родителями, диагностика по опрос — карте.
- 2. Текущий:** контроль в процессе выполнения заданий.
- 3. Промежуточный:** выставка кулинарных и творческих работ (плакаты, рисунки и т.д.), взаимопрос, беседа, выполнение проектов и практических заданий по итогам изучения темы.
- 4. Итоговый:** анализ, выставка кулинарных работ, круглый стол.

Перечень диагностических методик (пакет), позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов по программе «В стране здорового питания»:

1. Методика учебной работы педагога.

Методики диагностики изменения личности и творческой активности ребенка:

- Тестовые материалы для итогового контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала;
- Карта оценки результативности реализации программы;
- Методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащегося.

2. Методика воспитательной работы педагога:

- Методика формирования детского коллектива;
- Методика диагностики межличностных отношений в коллективе;
- Методика организации воспитательной работы.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные и учебные форматы

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, в процессе реализации программы «В стране здорового питания» запланированы следующие **образовательные и учебные форматы**:

1. Приемы:

- мотивации и цели полагания («древо успеха», «мешочек тишины», «узнали-научились-будем учиться», составление таблицы «Что я знаю о питании и что узнал нового...»);
- оценивания (фишки Зиппи-марсианина двух видов (цветные; «да» и «нет»),
- организации рефлексии (беседа по вопросам, «страна аплодисментов»).

2. Методы:

- инновационные (игровое проектирование, интерактивные игры)
- наглядные (просмотр презентации, демонстрация моделей и т.д.),
- словесные (рассказ, диалог и т.д.),
- практические (громкое чтение, работа в группах и т.д.),

3. Элементы технологий:

- **здоровьесберегающие**(создание доброжелательной атмосферы, **поэтапные переходы к различным видам деятельности** (со словесно знаковой основой: отвечают на вопросы, читают и запоминают правила, проговаривают в слух, озвучивают понятия, сравнивают, высказывают свое мнение; *на основе восприятия элементов действительности*: просмотр моделей, наглядно-демонстрационного материала, осуществляют самоанализ, взаимопроверку, проводят анализ проблемных ситуаций; *с практической основой*: работают по карточкам, самостоятельно осуществляют поиск формулы питания, с моей помощью участвуют в проектах и т.д.), а также физкультурная минутка, эмоциональные разрядки, игры, релаксация.);
- **технология исследовательского (проблемного) обучения** (моделирование ситуаций, поиск вариантов и решения проблем),
- **информационно-коммуникативные** (показ компьютерной презентации, работа с интерактивными виртуальными играми, экскурсиями, интерактивным экраном и т.д.)
- **проектные** основываются на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в течении программы подростки разрабатывают краткосрочные проекты: «Режим дня», «Рацион и режим питания», «Кулинарные традиции моей семьи»).
- **игровые технологии**, основанные на активизации и интенсификации деятельности учащихся:
 - **Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).
 - **Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).
 - **Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору

(при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

- **Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рецептов, рассказов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини-проекты.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Формула правильного питания» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения **здорового образа жизни** в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность кулинарных традиций народов России от поколения к поколению.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания», 2014.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Блокнот для школьников: «Формула правильного питания», 2019.- 64 с.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 стр.
4. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2014.
5. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
6. Богданова А. Живые витамины / А. Богданова. – СПб.: Крылов, 2014. – 120 с.
7. Савельева И. Б. Лесные целители. Клюква, брусника, морошка, черника / И. Б. Савельева. – СПб.: Невский проспект, 2014. - 160 с. - (Целительные силы природы).
8. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2014г.
9. Школьный мир: энциклопедии [Электронный ресурс]. - <http://school.holm.ru/enciclopedia>.
10. Сайт [Электронный ресурс]. -<http://www.prav-pit.ru/>

Литература для учащихся:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Блокнот для школьников: «Разговор о правильном питании», 2019. – 64 с.
2. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
3. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2014.
4. Школьный мир: энциклопедии [Электронный ресурс]. - <http://school.holm.ru/enciclopedia>.
5. Сайт [Электронный ресурс]. -<http://www.prav-pit.ru/>