**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Наримановская средняя школа»**

**Светлоярского муниципального района Волгоградской области**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол от 30.06.2021 № \_11\_ | УТВЕРЖДАЮ:  Директор \_\_\_\_\_\_\_ С.С.Секретева  Приказ от 03 августа №61 |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа естественнонаучной направленности

**«В стране здорового питания»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Бондаренко Галина Ивановна

педагог дополнительного образования

п. Нариман, 2021 г.

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*«Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое–нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». В.А. Сухомлинский.*

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 2012 г. № 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 «Наримановская СШ» 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 «бистро» 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 подростков и методического пособия для педагога.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в развитие 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** программызаключается 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 «Наримановская СШ» 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 «Наримановская СШ»).

**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, планирования 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N 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. |
| ***1. Раздел «Человек. Строение тела человека» - 9 часов*** | | | | | |
| 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 |
| ***2. Раздел «Формула правильного питания» - 124 часа*** | | | | | |
| 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 сухомяткой | **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. Иммунитет. 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: взаимоопрос.

**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: взаимоопрос.

**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: взаимоопрос.

**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 сухомяткой.**

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 окончанию 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 формула 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;

3. Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением

ALFADISPLAYADLEB-75

4. МФУ A4 HP LaserJet Pro M227sdn 28 стр/мин,принтер /сканер/копир, ADF, дуплекс, USB, LAN G3Q74A.

**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 «Наримановская СШ» Светлоярского муниципального района Волгоградской области Галина Ивановна Бондаренко (образование – высшее, 1 квалификационная категория, опыт работы с детьми более 10 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.), взаимоопрос, 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 результатовпо 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/](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/](http://www.prav-pit.ru/)