

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГООУ ДО ТО «ЦДОД»,
протокол № 3
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГООУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
приказ от «29» августа 2023 г. № 223



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа здорового питания»**

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Уровень реализации: базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Карпова Е.Е.

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза рабочей программы по
дополнительной общеразвивающей программе проведена
старшим методистом Коноваловой Е.В.

Программа направлена на рассмотрение методическому
совету.

Коновалова Е.В.

дата

подпись

Пояснительная записка

В современных условиях одной из первостепенных социальных задач общества как показателя уровня жизни на земле является здоровье человека. А одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура здоровья, которая закладывается в семье, обществе. Гармоничная в физическом и в духовном отношении жизнь человека невозможна без организации правильного питания. В условиях нервно-психических перегрузок, высокой интенсификации умственного и интеллектуального труда, неблагоприятной экологической ситуации, сниженного социально-экономического статуса большинства населения трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания. Рациональное питание становится экономически выгодным, сохраняет не только состояние здоровья, но и играет значительную роль в предупреждении заболеваний, сохранении генофонда нации.

Этот аспект отражен в дополнительной общеразвивающей программе *«Школа здорового питания»*, имеющей социально-гуманитарную направленность, базовый уровень сложности.

Вопросы питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных органов. Это связано, прежде всего, с тем, что уже сейчас на нашей планете ощущается весьма значительный недостаток пищевых продуктов в целом и белковых в частности.

Новизна программы заключается в формировании культуры здорового питания в условиях образовательной организации, представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья обучающихся с использованием технологии комплексного педагогического воздействия на целевые группы (классы) детей и подростков. Такое воздействие позволит сформировать полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностное отношение к собственному здоровью.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Школа здорового питания» заключается в том, что она позволяет обучающимся взглянуть под другим углом на знания, полученные в школе, что, несомненно, помогает расширить и углубить знания по предмету и положительно сказывается на подготовке к государственному экзамену по данному направлению. Программа направлена на удовлетворение познавательных интересов, обучающихся в области биологии и смежных дисциплин, развитие интереса к науке, формирование научного мировоззрения, расширение кругозора обучающихся.

Программа, способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

В Тульском регионе на базе школ открываются центры здорового питания, поэтому возрастает потребность в разнообразии детских творческих объединений и дополнительных общеразвивающих программ.

Согласно педагогическому мониторингу, проведенному среди родителей, выявлена актуальность их запросов на реализацию данной программы: у 100% респондентов оправдались ожидания по предоставлению дополнительных образовательных услуг по данной программе. Проанализированы интересы детей: 75%; отметили, что программа предоставляет возможность научиться правильно питаться и вести здоровый образ жизни ,20% – на творческое развитие, 5% – иное.

Программа ценна своей практической значимостью. В ходе её реализации дети применяют правила здорового питания на практике, выработка каждым учеником для себя и своей семьи рекомендаций по правильному питанию.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы позволяет предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно-

развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Отличительная особенность:

Программа «Школа здорового питания» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа «Школа здорового питания» предназначена для обучающихся 14-15 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. В связи с тем, что занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуются из расчёта 10-15 человек.

Психофизиологические характеристики обучающихся различных возрастных групп (психические и психологические новообразование, память, мышление, внимание, воображение, учебная деятельность, речь и др.) показывают, что каждому возрасту присущи свои специфические особенности, влияющие на приобретение обучающимися умений и навыков как в целом в учебной деятельности, так и в сфере формирования информационно-коммуникационной культуры в частности. Каждый возрастной этап характеризуется специфической направленностью личности, сопровождается изменением форм общения, воспитания, новыми формами и видами деятельности, особенностью созревания организма.

Обучающийся способен к сотрудничеству и поддержке, активен на занятии, способен самостоятельно добывать знания, обладает чувством ответственности, способностью к саморазвитию, личностному самоопределению, открыт, целеустремлен, отличается мобильностью, внимателен, усидчив, наблюдателен, старателен и дисциплинирован.

Объём программы - 72 учебных часа.

Срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации программы – традиционная.

Организационные формы обучения. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с детьми практически одного возраста.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу, всего 72 часа. Продолжительность занятий составляет 40 минут и соответствует действующим нормам СП. 2.4.4.3648-20.

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

Задачи программы:

Научить:

- выбирать полезные и безопасные продукты питания,

-составлять меню.

Привить:

- интерес к здоровому образу жизни;
- интерес к правильному питанию.

Сформировать:

- основу рационального питания;
- учебную мотивацию и мотивацию к творческому поиску;
- навыки совместной деятельности.

Развить:

- познавательный и профессиональный интересы;
- критическое мышление, изобретательность, образное и пространственное мышление;
- самосознание;
- способность планировать, ставить перед собой конкретные задачи и успешно их реализовывать;
- рефлексивный тип мышления (умение проводить адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков, достижений и т.д.).

Воспитать:

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию;
- воспитать трудолюбие, уважение к труду;
- чувство коллективизма и взаимопомощи;
- творческое отношение ко всем сферам жизнедеятельности человека;
- самостоятельность в приобретении дополнительных знаний и умений;
- потребность в здоровом образе жизни;
- чувство патриотизма, гражданственности, вырабатывать нравственные идеалы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- выбирать полезные и безопасные продукты питания;
- составлять меню;
- грамотно излагать мысли.

Будут сформированы:

- понятия основ рационального питания.

Будут развиты:

- профессиональный и познавательный интерес.

Будут привиты:

- интерес к здоровому образу жизни;
- интерес к правильному питанию.

Метапредметные результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы

Будут сформированы:

- навыки здорового образа жизни.

Будут развиты:

- коммуникативные навыки.

Личностные результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- грамотно излагать мысли.

Будут сформированы:

- учебная мотивация и мотивация к творческому поиску.
- навыки совместной деятельности

Будут развиты:

- критическое мышление, изобретательность, образное и пространственное мышление;
- самосознание.

Будут привиты

- интерес к здоровому образу жизни

Будут воспитаны:

- творческое отношение ко всем сферам жизнедеятельности человека;
- самостоятельность в приобретении дополнительных знаний и умений;
- потребность в здоровом образе жизни.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей и их познавательных возможностей выполнение творческих заданий, создание и презентация творческих проектов, предусмотрены семинары, зачёты, защита проектной работы.

Кроме того, педагогом используется мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

**Учебный план
(базовый уровень сложности)**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Форма контроля
1.	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	8	4	4	<i>Входная диагностика:</i> тестирование
2.	Алиментарно-зависимые заболевания.	5	5	-	<i>Текущий контроль:</i> тестирование
3.	Физиология питания.	4	4	-	<i>Текущий контроль:</i> тестирование
4.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	6	2	4	<i>Промежуточный контроль:</i> защита мини-проекта на составление меню
5.	Санитария и гигиена питания	12	10	2	<i>Текущий контроль:</i> тестирование
6.	Особенности питания целевых групп.	12	6	6	<i>Текущий контроль:</i> тестирование
7.	Классификация блюд и кулинарных изделий.	10	7	3	<i>Текущий контроль:</i> защита мини-проекта
8.	Безопасность пищевых продуктов.	15	5	10	<i>Итоговая аттестация:</i> тестирование, анкетирование родителей
	Всего	72	43	29	

**Содержание учебного плана
(базовый уровень сложности)**

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие (8 ч., 4 т./4 пр.).

Тема 1.1. Состояние здоровья современного человека (2 ч., 2 т.)

Теория. Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов.

Тема 1.2. Здоровье и профессия- дискуссия (2 ч., 2 т.)

Теория Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.

Тема 1.3. Как мы реагируем на социальное влияние (2 ч., 2 пр.)

Практика. Разработка проекта.

Тема 1.4. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами (2 ч., 2 пр.)

Практика. Составление меню выходного дня.

Форма контроля. Входная диагностика: тестирование.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания (5 ч., 5 т.).

Тема 2.1. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие (2 ч., 2 т.).

Теория. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика. Классификация алиментарно-зависимых заболеваний. Тенденции развития алиментарно-зависимых заболеваний и роль функциональных продуктов в профилактике заболеваний.

Тема 2.2. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний (2 ч., 2 т.).

Теория. Основные факторы риска неинфекционных заболеваний. Правильное питание как профилактика неинфекционных хронических заболеваний.

Тема 2.3. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний (1 ч., 1 т.).

Теория. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

Форма контроля. Текущий контроль: тестирование.

Раздел 3. Физиология питания (4 ч., 4 т.).

Тема 3.1. Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии (2 ч., 2 т.).

Теория. Строение пищеварительной системы человека. Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.

Тема 3.2. Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека (2 ч., 2 т.).

Теория. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Форма контроля. Текущий контроль: тестирование

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (6 ч., 2 т./4 пр.)

Тема 4.1. Особенности питания учащихся (2 ч., 2 т.).

Теория. Типовой режим питания школьников. Сбалансированное питание. Особенности питания школьников.

Тема 4.2. Структура ассортимента продукции общественного питания (2 ч., 2 пр.).

Практика Решение задач на составление меню.

Тема 4.3. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов (2 ч., 2 пр.).

Практика Решение задач на составление меню.

Форма контроля. Промежуточный контроль: защита мини-проекта на составление меню.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания (12 ч., 10 т./2 пр.)

Тема 5.1. Как определить качество питания (2 ч., 2 т.).

Теория. Пища. Её состав. Качество продуктов питания. Гигиена питания.

Тема 5.2. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? (2 ч., 2 т.).

Теория. Физиологические особенности человека, в соответствии с его возрастом. Качество питания.

Тема 5.3. Культура питания (2 ч., 2 т.).

Теория. Культура питания. Сервировка стола.

Тема 5.4. Питание школьников во время подготовки к экзаменам (2 ч., 2 т.).

Теория. Основные функции и правила гигиены питания.

Тема 5.5. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов (2 ч., 2 пр.).

Практика. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

Форма контроля Тестирование

Тема 5.6. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов (2 ч., 2 т.).

Теория Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Форма контроля. Текущий контроль: тестирование.

Раздел 6. Особенности питания целевых групп (12 ч., 6 ч./6 пр.)

Тема 6.1. Здоровье человека и основы правильного питания (2 ч., 2 т.)

Теория. Питание человека. Состав пищи. Органические и неорганические вещества. Их значение для организма человека.

Тема 6.2. Здоровье – это здорово (2 ч., 2 т.)

Теория. Виды физических упражнений для профилактики хронических заболеваний.

Тема 6.2. Режим дня (2 ч., 2 пр.)

Практика. Составление индивидуального режима дня.

Тема 6.3. Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты (2 т., 2 пр.).

Практика Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Решение задач на составление меню

Тема 6.4. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма (2 ч., 2 т.).

Теория. Микроэлементы, входящие в состав клетки. Их функции и значение для организма.

Тема 6.5. Признаки гиповитаминозов (2 ч., 2 т.).

Теория. Витамины, их значение и функции для организма человека.

Тема 6.6. Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии (2 ч., 2 пр.).

Практика. Решение задач на составление меню: питание детей дошкольного возраста, особенности питания школьников, питание спортсменов.

Форма контроля. Текущий контроль: тестирование.

Раздел 7. Классификация блюд и кулинарных изделий (10 ч., 7 т./3 пр.)

Тема 7.1. Правила хранения (2 ч., 2 т.).

Теория. Правила хранения продуктов и блюд.

Тема 7.2. Учимся читать информацию на этикетке продуктов (2 ч., 2 т.).

Теория. Информация на этикетках продуктов питания. Что означают. Опасные вещества, содержащиеся в продуктах.

Тема 7.3. Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах (2 ч., 2 т.).

Теория. Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.

Тема 7.4. От теории к практике (2 ч., 1 т./1 пр.)

Теория. Правильное питание – залог здоровья.

Практика. Решение задач на составление меню.

Тема 7.5. Национальная кухня (2 ч., 2 пр.)

Форма контроля. Текущий контроль: защита мини-проекта «День национальной кухни».

Раздел 8. Безопасность пищевых продуктов (15 ч., 5 т./10 пр.)

Тема 8.1. Основные химические и биологические загрязнители пищи (4 ч., 2 т./2 пр.).

Теория. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень

Практика. Решение задач на составление меню

Тема 8.2. Болезни, передаваемые через пищу (2 ч., 2 пр.).

Теория Болезни, передаваемые через пищу. Способы защиты.

Тема 8.3. Болезни, связанные с питанием. Ожирение (2 ч., 2 пр.).

Теория Масса тела, в соответствии с возрастными особенностями. Ожирение.

Практика. Решение задач на составление меню.

Тема 8.4. Пищевые риски (3 ч., 1 т./2 пр.).

Теория Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.

Практика Решение задач на составление меню.

Тема 8.5. Лекарства на тарелке (3 ч., 1 т./2 пр.).

Теория Лекарственное значение продуктов питания.

Практика Решение задач на составление меню.

Тема 8.6. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека (1 ч., 1

т.).

Теория. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.

Форма контроля. Итоговая аттестация: тестирование, анкетирование родителей.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- определение понятий: «биология», «цитология», «клеточная теория», «энергетический обмен», «пластический обмен», «генетика», «онтогенез», «ген», «генотип», «анализатор» и др.;

- признаки живого;

- строение биологических объектов: клетки; генов и хромосом;

- классификацию растений;

- многообразие животного мира;

- основные этапы развития животного мира;

- селекцию растений, животных и микроорганизмов;

- биологическую терминологию и символику.

- физиологические и психические функции организма человека;

- разбираются в биологических теориях и законах.

Обучающиеся будут уметь:

- работать индивидуально и в группе;

- описывать особей вида по морфологическому критерию;

- выявлять приспособления организмов к среде обитания, источники мутагенов в окружающей среде (косвенно);

- анализировать биологические объекты (химический состав тел живой и неживой природы), процессы (естественный и искусственный отбор, половое и бесполое размножение) и делать выводы на основе сравнения;

- анализировать и оценивать различные гипотезы сущности жизни, происхождения жизни и человека;

- находить информацию о биологических объектах в различных источниках (учебных текстах, справочниках, научно-популярных изданиях, компьютерных базах данных, ресурсах Интернет) и критически ее оценивать;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

У обучающихся будут сформированы навыки:

- общения;

- работы со словом;

- самоорганизации,

- самоуправления,

- самоконтроля,

- коммуникации.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого

соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы «Школа здорового питания», осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021г. №652н.

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа здорового питания» является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Материальные затраты на оборудование помещения

№	Наименование	Количество
1	Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.	1шт
2	Экспозиционный экран.	1шт.
3	Аудиопроигрыватель.	1шт.
4	Персональный компьютер.	1шт.
5	Мультимедийный проектор.	1шт.

Материальные затраты на обеспечение образовательного процесса

№	Наименование	Количество
1.	Тетрадь в клетку (24листа)	2 шт.
2.	Карандаш простой	2 шт.
3.	Ластик	1 шт.
4.	Ручка	1 шт.

Формы аттестации / контроля

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: входное тестирование.

Цель *текущего контроля* успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, уровня их обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. Средства текущего контроля: тестирование.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: защиту мини-проекта.

Мониторинг включает разделы: параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл.

Педагог, используя Приложение к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, определяет уровень обучения (теоретическая подготовка, практическая подготовка) и личностного развития (развитие познавательной, мотивационной, регулятивной, коммуникативной сфер) каждого обучающегося и выставляет баллы.

Для детей, обучающихся по данной программе, баллы выставляются таким образом:

Низкий уровень - 1 балл, ниже среднего - 2 балла, средний уровень - 3 балла, выше среднего - 4 балла, высокий уровень - 5 баллов. В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе. Критерии и показатели результативности обучения и развития обучающихся для промежуточной аттестации определяются Приложением к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обучения, уровня личностного развития позволяет отследить рост каждого обучающегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеразвивающей программы.

По итогам промежуточной аттестации за учебный год, согласно диагностическим картам результатов обучения и развития обучающихся, дети переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, продемонстрировавшие низкий уровень результатов обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития по дополнительной общеразвивающей программе «Школа здорового питания»), могут быть переведены по согласованию с родителями (законными представителями) на обучение по иной программе данной направленности.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы, проводится в апреле - мае в соответствии с критериями в Приложении к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся (мониторинг) и участие в конкурсах и олимпиадах. Обучающиеся, продемонстрировавшие высокий уровень результативности обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития), награждаются грамотами ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Методические материалы

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и на следующих педагогических принципах:

- системность, целостность, объективность, научность, доступность для обучающихся, реалистичность, практическая направленность;
- комплексность и взаимосвязь всех факторов, влияющих на процесс воспитания;
- единство восприятия, обучения, развития;
- сочетание педагогического руководства с развитием активности, самостоятельности и инициативы обучающихся;
- системность и последовательность образования и воспитания;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Структура занятия:

1) организационный момент - готовность обучающихся; организационное начало занятия; целевая установка на работу; мотивация обучающихся к занятию; введение проблемной задачи; введение игрового момента;

2) логический переход к новой теме, объяснение материала;

а) выделение главного в изучаемых объектах и явлениях; использование наглядности; межпредметных связей; постановка эвристических вопросов; создание нестандартной ситуации. Теоретическая часть занятий дается в форме презентаций, видеороликов. Обучающиеся должны запомнить новые понятия, фамилии, термины; формируются умения выделять существенные признаки предметов, синтезировать их в едином представлении, устанавливать смысловые связи. На занятии проводится работа по закреплению пройденного материала и контроля знаний; беседы с просмотром иллюстративного материала.

б) Освоение нового материала.

3) Практическая работа:

самостоятельная работа обучающихся, стимулирование (личный пример, похвала, поощрение наказание, требование); смена и разнообразие видов деятельности, система перспективных установок.

Во время практической работы просматриваются отчеты о выполнении задания.

4) Подведение итогов (рефлексия) – анализ и самоанализ работ с помощью педагога; выявление активности обучающихся; комментирование процесса работы, удач и неудач работы, похвала ребенка, что вызывает у обучающихся чувство удовлетворения, желание совершенствоваться.

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях лично-ориентированного образования и на следующих педагогических принципах:

1. Принцип духовного направления, развивающего и воспитывающего обучения предполагает, что обучение направлено на цели всестороннего развития личности, на формирование не только знаний и умений, но определенных нравственных и этических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

2. Принцип научности воплощается в отборе изучаемого материала, а также в том, что воспитанников обучают элементам научного поиска, методам науки.

3. Принцип связи обучения с практикой реализуется в процессе обучения стимулированием учеников использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. В программе логически выстроено как содержание, так и процесс обучения. Принцип выражается в соблюдении ряда правил: первое - изучаемый материал планируется, делится на логические разделы - темы, устанавливаются порядок и методика работы с ним; второе - в каждой теме устанавливаются содержательные центры, выделяются главные понятия, идеи, структурируется материал урока; третье - при изучении курса устанавливаются внешние и внутренние связи между теориями, законами, фактами.

5. Принцип доступности выражается в учете особенностей развития учащихся, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, что воспитанники не испытывают интеллектуальных, моральных, физических перегрузок.

6. Принцип наглядности используется в той мере, в какой он способствует формированию знаний и умений, развитию мышления. Демонстрация и работа с предметами ведут к очередной ступени развития. Стимулируют переход от конкретно-образного и наглядно-действенного мышления к абстрактному, словесно-логическому.

7. Принцип сознательности и активности учащихся в обучении. Ученики проявляют познавательную активность, являются субъектами деятельности. Это выражается в том, что учащиеся осознают цели учения, планируют и организуют свою работу, умеют себя проверить, проявляют интерес к знаниям, ставят проблемы и умеют искать их решения.

8. Принцип прочности позволяет, чтобы знания прочно закрепились в памяти учеников, стали бы частью их сознания, основой привычек и поведения.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая (при выполнении ряда практических работ, мини-проектов);
- индивидуальная (при выполнении индивидуальных заданий, творческих работ).

Используемые технологии:

- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технология проектного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- развивающего обучения;
- личностно-ориентированного подхода.

Данные технологии позволяют развивать и оптимизировать учебно-воспитательный процесс.

В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий.

Организует деятельность обучающихся с использованием различных форм, проводимых в режиме реального времени через мессенджеры, социальные сети, приложения; разрабатывает дистанционные курсы обучения, информирует родителей (законных представителей) обучающихся о добровольности участия в занятиях, ведет учет посещения обучающимися занятий и дистанционных активностей в объединении.

Может объединять несколько групп в рамках одного мероприятия.

С целью установления обратной связи педагог обеспечивает возможность демонстрации обучающимися индивидуальных достижений в электронном формате: скриншоты, видеозаписи выполнения заданий, видеоролики и др.

Представляет к размещению на официальном сайте ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и регулярно обновляет информацию о запланированных активностях и достижениях обучающихся в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Методика обучения создает наиболее благоприятные возможности для развития творческих способностей, коммуникативных навыков и умений обучающихся.

Программа обеспечена различными методическими видами продукции.

Учебно-методический комплекс

1. Теоретические материалы по разделам программы:

- «Здоровье человека и основы правильного питания»;
- «Алиментарно-зависимые заболевания»;
- «Физиология питания»;
- «Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов»;
- «Санитария и гигиена питания»;
- «Особенности питания целевых групп»;
- «Классификация блюд и кулинарных изделий»;
- «Безопасность пищевых продуктов».

Тесты по разделам программы;

2. Планы-конспекты мастер-классов:

- «Физиология питания»;
- «Классификация блюд и кулинарных изделий».

3. Наглядные пособия:

Модель «Торс человека с внутренними органами».

Муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.

Информационное обеспечение программы

Карточка дополнительной общеразвивающей программы «Школа здорового питания» размещена в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Тульской

области», дополнительная общеразвивающая программа «Школа здорового питания» - на официальном сайте учреждения в разделе «Сведения об образовательной организации. Образование» <https://тоцдод.рф/образование/> .

Список электронных образовательных ресурсов

1. Я иду на урок биологии // bio.1september.ru : сайт. – [Б. м.], 2023. - URL: www.bio.1september.ru (дата обращения 21.08.2023)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, в ред. от 17.02.2023 г. // Российская газета. – 2012. – 31 дек.
2. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» : Федеральный закон от 28.12.2022 № 568-ФЗ // Российская газета. – 2022. – 30дек.
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р : распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217> (дата обращения: 09.03.2023)
4. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р // Российская газета. – 2015. – 8 июня.
5. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2023. – URL: <http://pravo.gov.ru> - <https://docs.cntd.ru/document/551785916> (дата обращения: 09.03.2023)
6. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей : приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (в ред. от 02.02.2021) // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2021. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/561232576> (дата обращения: 09.03.2023)
7. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 // Официальный интернет – портал правовой информации. – Москва, 2017. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709200016> (дата обращения: 09.03.2023)
8. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» : приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/726730634> (дата обращения: 09.03.2023)
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) : письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 // КОДИФИКАЦИЯ.РФ :

[сайт]. – Москва, 2022. – URL: <https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.11.2015-N-09-3242/> (дата обращения: 09.03.2023)

10. СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 // Официальный интернет-портал правовой информации. – Москва, 2020. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=602107773&backlink=1&&nd=102955243> (дата обращения: 09.03.2023)

11. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания : утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 // Официальный интернет-портал правовой информации. – Москва, 2021. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022> (дата обращения: 09.03.2023)

12. Устав государственного образовательного учреждения дополнительного образования Тульской области «Центр дополнительного образования детей» (новая редакция): принят общим собранием работников ГОУ ДО ТО «ЦДОД» 18.06.2021 г. – Тула, 2021. – 33 с. – Электронная копия документа доступна на сайте ГОУ ДО ТО "ЦДОД". – URL: https://xn--d1aa2abrz.xn--p1ai/wp-content/uploads/2021/10/%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2-%D0%93%D0%9E%D0%A3-%D0%94%D0%9E-%D0%A2%D0%9E-%D0%A6%D0%94%D0%9E%D0%94-_-2021.pdf (дата обращения: 09.03.2023)

13. Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона : методические рекомендации / Министерство образования Тульской области, ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей», региональный модельный центр дополнительного образования Тульской области ; сост. : Е. В. Смирнова, Л. Б. Лунина. – Тула, 2023. – 22 с.

14. Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 882 ; Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/565696194> (дата обращения: 11.04.2023)

15. Бакуменко, О.Е. Образ жизни и питание учащихся: монография. / О.Е. Бакуменко, И.К. Васнева, А.Ф. Доронин. – Москва: Изд. комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.

16. Барановский, А.Ю. Диетология: Руководство / А.Ю. Барановский. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 1024 с.

17. Доронин, А.Ф., Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания». / А.Ф. Доронин, О.Е. Бакуменко, С.Н. Панфилова. – Москва: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.

18. Еделев, Д.А. Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма. / Д.А. Еделев, С.Н. Бутова. – Москва, 2012. – 463 с.

19. Ипатов, Л.Г. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. / Л.Г.Ипатов, А.А. Кочеткова, А.П. Нечаев, В.А. Тутельян. – Москва : ДеЛипринт, 2009. – 396 с.

20. Канке, В. А. Теория обучения и воспитания / В. А. Канке. – Москва : Юрайт, 2018. – 297 с.

21. Кузнецов, В. В. Общая и профессиональная педагогика : учебник и практикум / В. В. Кузнецов. – Москва : Юрайт, 2016. – 400 с.

22. Коньшев, В.А. Ты то, что ты ешь: азбука питания. / В.А. Коньшев. – Москва : Эксмо, 2011. – 384с.

23. Поздняковский, В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / В.М. Поздняковский. -4 изд., испр. и доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
24. Слостенин, В.А., Педагогика / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев. – Москва : Академия, 2019. - 608 с.

Литература для учащихся.

1. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – Москва: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
2. Рогов, И.А. Химия пищи. / И.А. Рогов. – Москва: КолосС, 2007. – 853 с.
3. Спиричев, В.Б. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология / В.Б. Спиричев, Л.Н. Шатнюк, В.М. Поздняковский – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
4. Спиричев, В.Б. Что могут и чего не могут витамины. / В.Б. Спиричев. – Москва : «Миклош», 2003. – 300с.
5. Ткаченко, Е.И. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. / Е.И. Ткаченко. – Санкт-Петербург : Спецлит, 2008. – 590 с.

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

6 листов
(шесть листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев

