


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

Программа рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,  
протокол № 3  
от « 4 » исреля 2024 г.

Утверждаю  
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В. Грошев  
приказ от « 4 » исреля 2024 г. № 374



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

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

Составитель:  
Карпова Елена Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2024

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

Программа направлена на рассмотрение педагогическому совету.

дата

*Коновалова*

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. 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.

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

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; приказом Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»); постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; уставом и локальными актами государственного образовательного учреждения дополнительного образования Тульской области «Центр дополнительного образования детей».

*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 общеобразовательной 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:*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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.

*Адресат программы:* дополнительная общеобразовательная 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 комплектуется 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 характеризуются 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.

*Форма обучения* – очная.

*Формы организации образовательного процесса.* Форма реализации программы – традиционная. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с детьми практически одного возраста.

*Виды занятий:* лекции с элементами беседы, практические занятия.

*Срок освоения программы* - 1 год.

*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:**

Обучающие:

Научить:

- выбирать полезные и безопасные продукты питания,
- составлять меню;

Сформировать:

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

Привить:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Учебный план  
(базовый уровень сложности)**

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

**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.* Промежуточная аттестация: 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 и способы их проверки**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Метапредметные результаты:***

К концу обучения по данной программе обучающиеся *должны уметь:*

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

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы

*Должны быть сформированы:*

- навыки здорового образа жизни.

*Должны быть развиты:*

- коммуникативные навыки.

#### ***Личностные результаты:***

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся:*

- грамотно излагать мысли.

*Должны быть сформированы:*

- учебная мотивация и мотивация к творческому поиску.

- навыки совместной деятельности

*Должны быть развиты:*

- критическое мышление, изобретательность, образное и пространственное мышление;

- самосознание.

*Должны быть привиты*

- интерес к здоровому образу жизни

*Должны быть воспитаны:*

- творческое отношение ко всем сферам жизнедеятельности человека;

- самостоятельность в приобретении дополнительных знаний и умений;

- потребность в здоровом образе жизни.

#### ***Предметные результаты:***

*Обучающиеся должны 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.

*Должны уметь:*

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

*Должны быть сформированы:*

- понятия основ рационального питания.

*Должны быть развиты:*

- профессиональный и познавательный интерес.

*Должны быть привиты:*

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

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.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Условия реализации программы:

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной 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 общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здорового питания» является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Обеспечение образовательного процесса:

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

| Расход материалов для занятий по программе (базовый уровень сложности) |                             |            |
|--|-----------------------------|------------|
| №<br>/№  | Наименование                | Количество |
| 1.   | Тетрадь в клетку (24 листа) | 15 шт.     |
| 2.   | Карандаш простой            | 15 шт.     |
| 3.   | Ластик                      | 15 шт.     |
| 4.   | Ручка                       | 15 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».

Оценочные материалы:

- контрольные работы комбинированного типа (включающая тестовые задания и расчетные задачи);  
- диагностическое тестирование.

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

Методическое обеспечение:

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 личностно-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.

*Используемые технологии:*

- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технология проектного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- развивающего обучения;
- лично-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.
4. Тесты по темам «Здоровье человека и основы правильного питания», «Алиментарно-зависимые заболевания», «Физиология питания», «Санитария и гигиена питания», «Особенности питания целевых групп», «Классификация блюд и пищевых изделий», «Безопасность пищевых продуктов»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. 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.
2. Барановский, А.Ю. Диетология: Руководство / А.Ю. Барановский. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 1024 с.
3. 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.
4. Еделев, Д.А. Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма. / Д.А. Еделев, С.Н. Бутова. – Москва, 2012. – 463 с.
5. Ипатова, Л.Г. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. / Л.Г.Ипатова, А.А. Кочеткова, А.П. Нечаев, В.А. Тутельян. – Москва : ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
6. Канке, В. А. Теория обучения и воспитания / В. А. Канке. – Москва : Юрайт, 2018. - 297 с.
7. 20. Кузнецов, В. В. Общая и профессиональная педагогика : учебник и практикум / В. В. Кузнецов. – Москва : Юрайт, 2016. - 400 с.
8. Коньшев, В.А. Ты то, что ты ешь: азбука питания. / В.А. Коньшев. - Москва : Эксмо, 2011. – 384с.

9. 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.

10. Слостенин, В.А., Педагогика / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев. – Москва: Академия, 2019. - 608 с.

#### **Литература для обучающихся**

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. – Москв : «Миклош», 2003. – 300с.

5. Ткаченко, Е.И. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. / Е.И. Ткаченко. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2008. – 590 с.

#### **Литература для родителей**

1. Лагутина, Т.В. Детское питание. Правила, советы, рецепты Кулинария / Т.В. Лагутина, Издательство: Рипол Классик 2009, 176 с.

2. Царенко Н.Б. Я не хочу кушать или В поисках детского аппетита/ Н.Б. Царенко - Издательство: Феникс, 2015, 187 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Я иду на урок биологии // [bio.1september.ru](http://bio.1september.ru) : сайт. – [Б. м.], 2023. - URL: [www.bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru) (дата обращения 21.04.2024)

Прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

5 листов  
1 листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В.Грошев

