Муниципальное учреждение "Отдел образования и по делам молодежи администрации Мари-Турекского муниципального района республики Марий Эл"
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа посёлка Мариец» Мари-Турекского района республики Марий Эл

РАССМОТРЕНО:
на заседании Метод.совета
пр. № 1 от 21.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: _____ (Н.Х.Гумаров)
приказ № 30/2-у от 31.08. 2020 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров»

ID программы: 1862
Направленность программы:социально – гуманитарная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 14 -16 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов: 102 часа
Разработчик программы: Сухих Надежда Сергеевнаучитель химии и биологии

п. Мариец
2020год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательнаяобщеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» относится к **социально-гуманитарной направленности** и предполагает **базовый уровень** освоения.
Программа разработана в соответствии **с нормативными документами:**
1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7.Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа посёлка Мариец»

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.
Актуальность программы в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.
Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.
Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.
Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием
Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.**Отличительная особенность данной программы** заключается в том, что дети в ненавязчивой игровой форме изучают особенности рационального питания, его значение в формировании здорового образа жизни.
Программа рассчитана на возрастную категорию обучающихся 14-16 лет
Программа состоит из **трех модулей**

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но и начинают использовать полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

1. Формироватьи развиватьпредставления школьников о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность укреплять собственное здоровье;
2. формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми практических навыков рационального питания;
4. формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информировать школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и, культуре и традициям других народов;
6. развивать творческие способности и кругозордетей, их интересы и познавательную деятельность;
7. развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа «Если хочешь быть здоров» построена в соответствии с **принципами**:

1. научная обоснованность и практическая целесообразность;
2. возрастная адекватность;
3. необходимость и достаточность информации;
4. модульность программы;
5. практическая целесообразность
6. динамическое развитие и системность;
7. вовлеченность семьи и реализацию программы;
8. культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

В отличие от многих других обучающих программ, «Если хочешь быть здоров» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с

российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.
В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

1.3. Объем программы

Программа «Если хочешь быть здоров» предназначена детям 14 -16 лет, имеются практические занятия.

Сроки реализации: 3 года, по **34 часа в год,итого 102 часа,**
Режим занятий -1 раз в неделю
Форма обучения – очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

1.4. Содержание программы

Первый год обучения

Формула правильного питания
Вводное занятие. Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. От каких факторов зависит наше здоровье? Черты характера и здоровье
Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
«Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание
«Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания
«Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. Режим питания. «Пищевая тарелка»
Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ.
Напитки и настои для здоровья. Энергия пищи. Источники «строительного материала»
Игра «Что? Где? Когда?» Роль пищевых волокон на организм человека
Где и как мы едим.
Меню для похода. Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости. Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни
«У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям
Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками
Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии
Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера
Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа
Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников
Кухни разных народов праздник. Кулинарная история. Как питались наши предки?
Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта
Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима
Правила гостеприимства средневековья. Как питались на Руси
Традиционные напитки на Руси. Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов
«Мелодии, посвящённые каше», «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»
Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране»

Экскурсии.

Второй год обучения

Еще о правильном питании.

Если хочешь быть здоров. Еда-каждый день. Экскурсия в магазин. Самые полезные продукты.Экскурсия в магазин «Самые полезные продукты» Всякому овощу – своё время. Экскурсия на овощную базу «Всякому овощу – своё время.». Как правильно есть. Принципы гигиены питания. Удивительные превращения пирожка. Экскурсия на хлебозавод «Удивительные превращения пирожка». Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? СмакПлох обед, если хлеба нет. Структура меню.Время есть булочки. Молочные продукты. Экскурсия в магазин. Пора ужинать.

Разработка меню «Мой ужин» На вкус и цвет товарищей нет. Готовка еды. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Экскурсия в магазин «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Где найти витамины весной? Экскурсия в теплицу. «Где найти витамины весной?» Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Значение для организма витаминов. Всякому фрукту – своё время Экскурсия на овощную базу «Всякому фрукту – своё время». Проверь себя. Защита проектов «Меню дня»

Если хочешь быть здоров.

Еда-каждый день.
Самые полезные продукты
«Самыеполезные продукты, которые использует моя семья»
Всякому овощу – своё время.
Овощные базы
Как правильно принимать пищу
Принципы гигиены питания.
Правила составления меню
Виртуальная экскурсия на хлебозавод
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
Самая полезная каша
Плох обед, если хлеба нет.
Структура меню
Время есть овощи и фрукты
Молочные продукты – польза или вред

Пора ужинать.
Разработка меню «Мой ужин»
На вкус и цвет товарищей нет.

Сервировка
Как утолить жажду.
Как определить чистоту воды.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Если хочешь стать сильнее…»

Где найти витамины весной?

Названия и значение витаминов
Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
Сколько витаминов нужно организму?
Как сохранить витамины в продуктах
Энергетическая ценность пищи

Задачи на вычисление энергетической ценности пищи
Задачи на вычисление энергетической ценности пищи
Проверь себя. (самостоятельное решение задач разного вида)

Экскурсии.

Третий год обучения

Значение правильного питания

Вводное занятие. Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья
Пищевая тарелка. Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
«Пищевая тарелка» спортсмена.Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол.
Как правильно накрыть стол (практикум). Молоко и молочные продукты.
Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.
Экскурсия в лес. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.
Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.
Вводное занятие
«Если хочешь быть здоров»
Из чего состоит наша пища.
Дневник здоровья
Что нужно есть в разное время года.
Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
«Пищевая тарелка» спортсмена
Где и как готовят пищу
Где можно научиться готовить пищу правильно
Как правильно накрыть стол (практикум)
Полезные и вредные жиры.

Углеводы. Содержание в пище. Значение для организма
Белки. Содержание в пище. Значение
Какую пищу полезно есть
Что и как приготовить из рыбы.
Дары моря. Что и как готовить.
Кулинарное путешествие по миру
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
Особенности питания на пикниках, в походах и т. п.
Кое - что о диетах.
Содержание различных органических веществ в продуктах питания
Для чего нужны витамины
Где найти витамины
Необходимое количество витаминов в пище.
Как правильно сохранить витамины в пище
Что такое правильное питание
Правильное питание и ЗОЖ
Здоровье и режим дня
Составление режима дня для старшего школьника или студента
Составление рационального меню на неделю
Движение - жизнь
Проверь себя

Экскурсии.

Предполагаемые формы проведения занятий:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

1. чтение и обсуждение;
2. экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
3. встречи с интересными людьми;
4. практические занятия;
5. творческие домашние задания;
6. праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
7. конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
8. ярмарки полезных продуктов;
9. сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
10. мини – проекты;
11. совместная работа с родителями.

Основные методы обучения:

1. фронтальный метод;
2. групповой метод;
3. практический метод;
4. познавательная игра;
5. ситуационный метод;
6. игровой метод;
7. соревновательный метод;

активные методы обучения

1.5. Планируемые результаты реализации программы

Одним из результатов преподавания программы «Если хочешь быть здоров» является решение задач воспитания – осмысление и освоениешкольниками 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 к 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 культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения программы «Если хочешь быть здоров**»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:
— умения организовывать собственную деятельность, 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.

Первый год обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— 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;
Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Второй год обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Метапредметнымирезультатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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;

Третий год обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения
— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметнымирезультатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров»
Модуль № 1 «Формула правильного питания» (1-й год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-вочасов			Формы текущего контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
1 2	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	1 1	-	1 1	**Входной контроль** - собеседование викторина
3 4	«У печи галок не считают»	1 1	-	1 1	Кроссворд пословиц и поговорок
5	Помогаем взрослым на кухне	-	1	1	фотовыставка
6	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	-	1	1	видео
7 8 9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	- 1	1 1	1 1 1	Кроссворд «Витаминная радуга»**(текущий контроль)**
10 - 13	Кухни разных народов	3	4	7	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
17	«Календарь» кулинарных праздников	1	-	1	Мини-проект «Вопросы тетушки почемучки»**(промежуточная аттестация)**
18	Кухни разных народов праздник	1	-	1	инсценировка
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	-	1	сообщения
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	-	1	Составление пищевой тарелки Мини – проект «Правила здорового питания»**(текущий контроль)**
21-27	Кулинарные традиции	7	-	7	Подготовка сообщений **(текущий контроль)**
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	-	1	Составление презентации

29	«Мелодии, посвящённые каше»	1	-	1	Подбор произведений
30	«Продукты танцуют»	1	-	1	Устные сообщения
31 32	«Формула правильного питания»	2	-	2	**Итоговая аттестация:** мини – проект «Секреты здорового питания»
33	Сахар его польза и вред	1	-	1	презентации
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	-	1	видеофильм
	Итого	26	8	34	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров»
Модуль № 2 «Еще о правильном питании» (2-й год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-вочасов			Формы текущегоконтроля
		Теор.	Практ.	Всего	
1	1.Если хочешь быть здоров.	1	-	1	собеседование
2	2.Еда-каждый день.	1	-	1	викторина
3	3.Самые полезные продукты	1	-	1	кроссворд
4	4.«Самыеполезные продукты, которые использует моя семья»	1	-	1	презентация
5	5.Всякому овощу – своё время.	-	1	1	сообщения
6	6.Овощные базы	1	-	1	видео
7	7.Как правильно принимать пищу	-	1	1	составить правила
8	8.Принципы гигиены питания.	1	-	1	сообщения
9	9. Правила составления меню	-	1	1	меню
10	10.Виртуальная экскурсия на хлебозавод	1	-	1	викторина
11	11.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	-	1	1	конкурс
12	12.Самая полезная каша	-	1	1	сообщения

13	13.Плох обед, если хлеба нет.	-	1	1	конкурс
14	14.Структура меню	1	-	1	сообщения
15	15.Время есть овощи и фрукты	1	-	1	игра «Какая польза?»
16	16.Молочные продукты – польза или вред	1	-	1	презентация
17	17.Пора ужинать.	1	-	1	разнообразные рецепты ужина
18	18.Разработка меню «Мой ужин»	1	-	1	меню ужина
19	19.На вкус и цвет товарищей нет.	1	-	1	сообщения
20	20. Сервировка		1	1	составление общих правил
21	21.Как утолить жажду.	1	-	1	сообщения
22	22.Как определить чистоту воды.	-	1	1	сообщения
23	23.Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	-	1	сообщения
24	24. Если хочешь стать сильнее…»	1	-	1	мини-проект
25	25.Где найти витамины весной?	1	-	1	сообщения
26	26.Названия и значение витаминов	1	-	1	кроссворд
27	27.Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	-	1	сообщения
28	28.Сколько витаминов нужно организму?	1	-	1	презентация
29	29.Как сохранить витамины в продуктах	1	-	1	мини-проекты
30	Энергетическая ценность пищи	1	-	1	сообщения (доклады,рефераты)
31	31. Задачи на вычисление энергетической ценности пищи	1	-	1	решение задач
32	32. Задачи на вычисление энергетической ценности пищи	1	-	1	решение задач
33	33.Проверь себя. (самостоятельное решение задач разного вида)	-	1	1	тестирование
34	34.Защита проектов «Меню дня»	1	-	1	проекты
	Итого:	25	9	34	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров»
Модуль № 3 «Значение правильного питания» (3-й год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-вочасов			Формыконтроля
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	собеседование
2	«Если хочешь быть здоров»	1	-	1	игра-викторина
3	Из чего состоит наша пища.	1	-	1	кроссворд
4	Дневник здоровья	1	-	1	презентация
5	Что нужно есть в разное время года.	1	-	1	сообщения
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	-	1	презентация, мини-проект
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	-	1	1	составить правила
8	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	-	1	сообщения
9	Где и как готовят пищу	-	1	1	меню
10	Где можно научиться готовить пищу правильно	1	-	1	видео
11	Как правильно накрыть стол (практикум)	-	1	1	конкурс
12	Полезные и вредные жиры.	-	1	1	сообщения
13	Углеводы. Содержание в пище. Значение для организма	-	1	1	конкурс
14	Белки. Содержание в пище. Значение	1	-	1	сообщения
15	Какую пищу полезно есть	1	-	1	игра «Какая польза?»
16	Что и как приготовить из рыбы.	1	-	1	презентация
17	Дары моря. Что и как готовить.	1	-	1	разнообразные рецепты ужина
18	Кулинарное путешествие по миру	1	-	1	меню ужина
19	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	-	1	сообщения
20	Особенности питания на пикниках, в походах и т. п.	-	1	1	составление общих правил

21	Кое - что о диетах.	1	-	1	сообщения
22	Содержание различных органических веществ в продуктах питания	-	1	1	сообщения
23	Для чего нужны витамины	1	-	1	сообщения
24	Где найти витамины	1	-	1	мини-проект
25	Необходимое количество витаминов в пище.	1	-	1	сообщения
26	Как правильно сохранить витамины в пище	1	-	1	кроссворд
27	Что такое правильное питание	1	-	1	сообщения
28	Правильное питание и ЗОЖ	1	-	1	презентация
29	Здоровье и режим дня	1	-	1	мини-проекты
30	Составление режима дня для старшего школьника или студента	-	1	1	режим дня
31	Составление рационального меню на неделю	-	1	1	меню на неделю
32	Движение - жизнь	1	-	1	сообщения, презентации
33	Проверь себя	-	1	1	тестирование
34	Проект: «Если хочешь быть здоров..»	1	-	1	проекты
	Итого:	24	10	34	

2.2. Календарный учебный график (1-й год обучения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1			14.25 – 15.10	учебное	1	Ты готовишь себе и друзьям	школа	собеседование
2			14.25 – 15.10	учебное	1	Бытовые приборы для кухни	школа	викторина
3			14.25 – 15.10	учебное	1	«У печи галок не считают»	школа	кроссворд
4			14.25 – 15.10	учебное	1	«У печи галок не считают»	школа	кроссворд
5			14.25 – 15.10	практическое	1	Помогаем взрослым на кухне	школа	фотовыставка
6			14.25 – 15.10	практическое	1	Ты готовишь себе и друзьям	школа	видео

						Блюдо своими руками		
7			14.25 – 15.10	практическое	1	Салаты.	школа	салат
8			14.25 – 15.10	учебное	1	Ты готовишь себе и друзьям	школа	кроссворд
9			14.25 – 15.10	практическое	1	Блюдо своими руками	школа	блюдо
10			14.25 – 15.10	практическое	1	Кухни разных народов	школа	конкурс
11			14.25 – 15.10	практическое	1	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	школа	конкурс
12			14.25 – 15.10	практическое	1	Традиционные блюда Японии и Норвегии	школа	конкурс
13			14.25 – 15.10	практическое	1	Блюда жителей Крайнего Севера	школа	конкурс
14			14.25 – 15.10	учебное	1	Традиционные блюда России	школа	конкурс
15			14.25 – 15.10	учебное	1	Традиционные блюда Кавказа	школа	конкурс
16			14.25 – 15.10	учебное	1	Традиционные блюда Кубани	школа	конкурс
17			14.25 – 15.10	учебное	1	«Календарь» кулинарных праздников	школа	мини-проект
18			14.25 – 15.10	учебное	1	Кухни разных народов праздник	школа	инсценировка
19			14.25 – 15.10	учебное	1	Кулинарная история. Как питались наши предки?	школа	сообщения
20			14.25 – 15.10	учебное	1	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	школа	составление пищевой тарелки
21			14.25 – 15.10	учебное	1	Кулинарные традиции Древнего Египта	школа	сообщения
22			14.25 – 15.10	учебное	1	Кулинарные традиции Древней Греции	школа	сообщения
23			14.25 – 15.10	учебное	1	Кулинарные традиции Древнего Рима	школа	сообщения
24			14.25 – 15.10	учебное	1	Правила гостеприимства средневековья	школа	мини-проект
2			14.25 –	учебное	1	Как питались на	школа	сообщен

5			15.10			Руси		ия
26			14.25 – 15.10	учебное	1	Как питались на Руси	школа	кроссворд
27			14.25 – 15.10	учебное	1	Традиционные напитки на Руси	школа	сообщения
28			14.25 – 15.10	учебное	1	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	школа	презентация
29			14.25 – 15.10	учебное	1	«Мелодии, посвящённые каше»	школа	подбор произведений
30			14.25 – 15.10	учебное	1	«Продукты танцуют»	школа	подбор произведений
31			14.25 – 15.10	учебное	1	Составляем формулу правильного питания	школа	мини-проекты
32			14.25 – 15.10	учебное	1	«Формула правильного питания»	школа	презентации, сообщения
33			14.25 – 15.10	учебное	1	Сахар его польза и вред	школа	презентации, сообщения
34			14.25 – 15.10	учебное	1	Путешествие по «Аппетитной стране»	школа	видеофильм

Календарный учебный график (2-й год обучения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1			15.15-16.00	учебное	1	Если хочешь быть здоров.	школа	собеседование
2			15.15-16.00	учебное	1	Еда-каждый день.	школа	викторина
3			15.15-16.00	учебное	1	Самые полезные продукты	школа	кроссворд
4			15.15-16.00	учебное	1	«Самыеполезные продукты, которые использует моя семья»	школа	презентация
5			15.15-16.00	практическое	1	Всякому овощу – своё время.	школа	сообщения
6			15.15-	учебное	1	Овощные базы	школа	видео

			16.00					
7			15.15-16.00	практическое	1	Как правильно принимать пищу	школа	составить правила
8			15.15-16.00	учебное	1	Принципы гигиены питания.	школа	сообщения
9			15.15-16.00	практическое	1	Правила составления меню	школа	меню
10			15.15-16.00	учебное	1	Виртуальная экскурсия на хлебозавод	школа	викторина
11			15.15-16.00	практическое	1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	школа	конкурс
12			15.15-16.00	практическое	1	12.Самая полезная каша	школа	сообщения
13			15.15-16.00	практическое	1	Плох обед, если хлеба нет.	школа	конкурс
14			15.15-16.00	учебное	1	Структура меню	школа	сообщения
15			15.15-16.00	учебное	1	Время есть овощи и фрукты	школа	игра «Какая польза?»
16			15.15-16.00	учебное	1	Молочные продукты – польза или вред	школа	презентация
17			15.15-16.00	учебное	1	Пора ужинать.	школа	разнообразные рецепты ужина
18			15.15-16.00	учебное	1	Разработка меню «Мой ужин»	школа	меню ужина
19			15.15-16.00	учебное	1	На вкус и цвет товарищей нет.	школа	сообщения
20			15.15-16.00	практическое	1	Сервировка	школа	составление общих правил
21			15.15-16.00	учебное	1	Как утолить жажду.	школа	сообщения
22			15.15-16.00	практическое	1	Как определить чистоту воды.	школа	сообщения
23			15.15-16.00	учебное	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	школа	сообщения
24			15.15-16.00	учебное	1	Если хочешь стать сильнее…»	школа	мини-проект
25			15.15-16.00	учебное	1	Где найти витамины весной?	школа	сообщения

26			15.15-16.00	учебное	1	Названия и значение витаминов	школа	кроссворд
27			15.15-16.00	учебное	1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	школа	сообщения
28			15.15-16.00	учебное	1	Сколько витаминов нужно организму?	школа	презентация
29			15.15-16.00	учебное	1	Как сохранить витамины в продуктах	школа	мини-проекты
30			15.15-16.00	учебное	1	Энергетическая ценность пищи	школа	сообщения (доклады,рефераты)
31			15.15-16.00	учебное	1	Задачи на вычисление энергетической ценности пищи	школа	решение задач
32			15.15-16.00	учебное	1	Задачи на вычисление энергетической ценности пищи	школа	решение задач
33			15.15-16.00	практическое	1	Проверь себя. (самостоятельное решение задач разного вида)	школа	тестирование
34			15.15-16.00	учебное	1	Защита проектов «Меню дня»	школа	проекты

Календарный учебный график (3-й год обучения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1			15.15-16.00	учебное	1	Вводное занятие	школа	собеседование
2			15.15-16.00	учебное	1	«Если хочешь быть здоров»	школа	игра-викторина
3			15.15-16.00	учебное	1	Из чего состоит наша пища.	школа	кроссворд
4			15.15-16.00	учебное	1	Дневник здоровья	школа	презентация
5			15.15-16.00	учебное	1	Что нужно есть в разное время года.	школа	сообщения
6			15.15-	учебное	1	Меню жаркого	школа	презента

			16.00			летнего дня и холодного зимнего дня		ция, мини-проект
7			15.15-16.00	практическое	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	школа	составить правила
8			15.15-16.00	учебное	1	«Пищевая тарелка» спортсмена	школа	сообщения
9			15.15-16.00	практическое	1	Где и как готовят пищу	школа	меню
10			15.15-16.00	учебное	1	Где можно научиться готовить пищу правильно	школа	видео
11			15.15-16.00	практическое	1	Как правильно накрыть стол (практикум)	школа	конкурс
12			15.15-16.00	практическое	1	Полезные и вредные жиры.	школа	сообщения
13			15.15-16.00	практическое	1	Углеводы. Содержание в пище. Значение для организма	школа	конкурс
14			15.15-16.00	учебное	1	Белки. Содержание в пище. Значение	школа	сообщения
15			15.15-16.00	учебное	1	Какую пищу полезно есть	школа	игра «Какая польза?»
16			15.15-16.00	учебное	1	Что и как приготовить из рыбы.	школа	презентация
17			15.15-16.00	учебное	1	Дары моря. Что и как готовить.	школа	разнообразные рецепты ужина
18			15.15-16.00	учебное	1	Кулинарное путешествие по миру	школа	меню ужина
19			15.15-16.00	учебное	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	школа	сообщения
20			15.15-16.00	практическое	1	Особенности питания на пикниках, в походах и т. п.	школа	составление общих правил
21			15.15-16.00	учебное	1	Кое - что о диетах.	школа	сообщения
22			15.15-16.00	практическое	1	Содержание различных органических веществ в	школа	сообщения

						продуктах питания		
23			15.15-16.00	учебное	1	Для чего нужны витамины	школа	сообщения
24			15.15-16.00	учебное	1	Где найти витамины	школа	мини-проект
25			15.15-16.00	учебное	1	Необходимое количество витаминов в пище.	школа	сообщения
26			15.15-16.00	учебное	1	Как правильно сохранить витамины в пище	школа	кроссворд
27			15.15-16.00	учебное	1	Что такое правильное питание	школа	сообщения
28			15.15-16.00	учебное	1	Правильное питание и ЗОЖ	школа	презентация
29			15.15-16.00	учебное	1	Здоровье и режим дня	школа	мини-проекты
30			15.15-16.00	практическое	1	Составление режима дня для старшего школьника или студента	школа	режим дня
31			15.15-16.00	практическое	1	Составление рационального меню на неделю	школа	меню на неделю
32			15.15-16.00	учебное	1	Движение - жизнь	школа	сообщения, презентации
33			15.15-16.00	практическое	1	Проверь себя	школа	тестирование
34			15.15-16.00	учебное	1	Проект: «Если хочешь быть здоров.»	школа	проекты

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

(см. Приложение 1.)

2.4. Условия реализации программы

- материально-технические условия: занятия проводятся в отдельном кабинете, есть возможность проведения занятий на свежем воздухе – экскурсии и т.п.
- учебно-методическое и информационное обеспечение заключается в использовании на занятиях компьютера, демонстрационного экрана

Кадровое обеспечение

Сухих Надежда Сергеевна, учитель химии и биологии высшей квалификационной категории

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка достижения результатов осуществляется в процессе текущего контроля в форме подготовки презентаций, сообщений. Тестирования, и итогового контроля в форме

защиты проектов.

2.6. Оценочные материалы

Оценочными материалами являются устные сообщения учащихся по темам курса, творческие работы (кроссворды по темам, составление собственных рецептов здорового питания), а также выполнение мини-проектов различной тематики согласно разделам и темам изучаемого курса, решение задач по правилам здорового питания, и итоговый проект в заключении изучения каждого модуля.

2.7. Методические материалы. При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются различные дополнительные материалы, интернет ресурсы.

2.9. Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
«Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
7. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.
8. Радюк Е.А. Игровые модели досуга и оздоровления детей.- Волгоград: Учитель, 2008г.
9. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1993.
10. Шмаков С.А., Безродова Н. От игры к самовоспитанию. Сборник игр. М.; Новая школа. 1993.
11. Шмаков С.А. Ее величество— игра. М., 1992.
12. Интернет - ресурсы
https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-zdorovoe-pitanie-shkolnikov-401290.html
http://www.myshared.ru/slide/1154430/
https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0
https://www.youtube.com/watch?v=AuuQkiN4_ag
https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k
https://www.youtube.com/watch?v=ax-4m4OXE44
https://www.youtube.com/watch?v=OYyh343DmXo

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Если хочешь быть здоров»
приказ № 30/2-у от 31.08. 2020 г

РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Направленность программы: социально – гуманитарная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 14лет
Срок освоения программы: 1-й год
Объем часов: 34
Разработчик программы: Сухих Надежда Сергеевнаучитель химии и биологии

п. Мариец
2020 г

Календарно-тематическое планирование (1-й год обучения)

№ занятия	Количество часов	Тема занятия	Дата проведения	Дата фактическая
1	1	Ты готовишь себе и друзьям		
2	1	Бытовые приборы для кухни		
3	1	«У печи галок не считают»		
4	1	«У печи галок не считают»		
5	1	Помогаем взрослым на кухне (Пр.р. № 1)		
6	1	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками (Пр.р. № 2)		
7	1	Салаты. (Пр. р. № 3)		
8	1	Ты готовишь себе и друзьям		
9	1	Блюдо своими руками (Пр.р. № 4)		
10	1	Кухни разных народов (Пр.р.№ 5)		
11	1	Традиционные блюда Болгарии и Исландии (Пр.работа № 6)		
12	1	Традиционные блюда Японии и Норвегии (Пр.р. № 7)		
13	1	Блюда жителей Крайнего Севера (Пр.р. № 8)		
14	1	Традиционные блюда России		
15	1	Традиционные блюда Кавказа		
16	1	Традиционные блюда Кубани		
17	1	«Календарь» кулинарных праздников		
18	1	Кухни разных народов праздник		
19	1	Кулинарная история. Как питались наши предки?		
20	1	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.		
21	1	Кулинарные традиции Древнего Египта		
22	1	Кулинарные традиции Древней Греции		
23	1	Кулинарные традиции Древнего Рима		
24	1	Правила гостеприимства средневековья		
25	1	Как питались на Руси		
26	1	Как питались на Руси		
27	1	Традиционные напитки на Руси		
28	1	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		
29	1	«Мелодии, посвящённые каше»		
30	1	«Продукты танцуют»		
31	1	Составляем формулу правильного питания		
32	1	«Формула правильного питания»		
33	1	Сахар его польза и вред		
34	1	Путешествие по «Аппетитной стране»		

Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты освоения курса/модуля

Одним из результатов преподавания программы «Если хочешь быть здоров» является решение задач воспитания – осмысление и освоение 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 к 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 культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Если хочешь быть здоров»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, 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.

Первый год обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

ФОРМЫ,ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка достижения результатов осуществляется в процессе текущего контроля в форме подготовки презентаций, сообщений, тестирования, и итогового контроля в форме защиты проектов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Началоучебногогода	1сентября 2020 г.
Продолжительностьучебногогода	во2-8,10 классах- 34недели в1,9, 11классах–33недели
Учебныечетверти	1 –с 1сентября по30октября (9 недель); 2 –с 9ноября по29декабря(7недель); 3 –с 11 января по19марта(10 недель); 4 –с 30 марта по28 мая (8недель)
Продолжительностьканикул:	Осенние: с31 октября по7ноября(8дней); Зимние: с30 декабря по 10 января(12дней); Весенние: с20 марта по29 марта (10дней)
Окончаниеучебногогода	- 9,11классы–21 мая -1-8,10классы-28мая
Выходные-праздничныедни	4ноября(среда) 23февраля(вторник); 8марта(понедельник); 1-3 мая(суббота - понедельник),10 мая (понедельник) 12-14июня(суббота-понедельник)

Список обучающихся

№ п/п	Ф.И. обучающегося	класс
1	Вотяков Кирилл	8
2	Галлямутдинова Алсу	8
3	Гарипов Тахир	8
4	МагазиевРадмир	8
5	МингалеевРанис	8
6	Миннахметов Руслан	8
7	Миннебаева Алсу	8
8	Неске Светлана	8