

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Лугоболотная средняя общеобразовательная школа
п.ЮбилейныйОричевского района Кировской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
кружка «Формула здорового питания»
на 2 года обучения
Возраст обучающихся- 11-12 лет

Составитель :

Овчинникова Елена
Анатольевна, учитель
биологии
Лугоболотной
средней школы

Программа внеурочной деятельности: «Формула здорового питания» – образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня, социальное направление .

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год. Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула здорового питания». Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

- "Здоровье - это здорово»
- "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
- "Режим питания»
- "Энергия пищи"
- "Где и как мы едим"
- "Ты - покупатель"
- "Ты готовишь себе и друзьям"
- "Кухни разных народов",
- «Кулинарная история»
- "Как питались на Руси и в России",
- "Необычное кулинарное путешествие".

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Срок реализации программы: *Программа реализуется 2 года через Кружок «Формула правильного питания».* Проводится в 5 классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю), и 6 классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю). Всего 70 часов, включая 20% времени, отводимого вариативную часть рабочей программы.

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

Режим занятий- вторая половина дня.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие

представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки.

Учебный план

№пп

| Разделы программы | Количество часов | | |
|-------------------|--|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1 | "Здоровье - это здорово» | 5 | |
| 2 | "Продукты разные нужны, продукты разные важны" | 6 | |
| 3. | "Режим питания» | 3 | |
| 4 | "Энергия пищи" | 4 | |
| 5 | "Где и как мы едим" | 8 | |
| 6 | "Ты - покупатель" | 9 | |

| | | | |
|----|-------------------------------------|-----------|-----------|
| 7 | "Ты готовишь себе и друзьям" | | 5 |
| 8 | "Кухни разных народов", | | 4 |
| 9 | «Кулинарная история» | | 5 |
| 10 | "Как питались на Руси и в России", | | 11 |
| 11 | «Необычное кулинарное путешествие». | | 10 |
| | Всего часов | 34 | 34 |

Календарно-тематический план для 5 класса

№
п/п

| Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | Дата проведения | | В том числе | | Реализация ЭОР |
|--|---------------------------------------|-----------------|------|-------------|----------|----------------|
| | | План | Факт | Теория | Практика | |
| | | | | | | |
| | Тема 1. Здоровье - это здорово | 5 | | | | |
| 1 | Здоровье-это здорово | 1 | | | + | |
| 2 | Правила ЗОЖ | 1 | | | + | |
| 3 | Я и мое здоровье | 1 | | | | + |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|
| 4 | Мой образ жизни | 1 | | | | + |
| 5. | Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» | 1 | | | | + |
| | Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны | 6 | | | | |
| 6 | Белки | 1 | | | + | |
| 7 | Жиры | 1 | | | + | |
| 8 | Углеводы | 1 | | | + | |
| 9 | Витамины | 1 | | | + | |
| 10 | Минеральные вещества | 1 | | | + | |
| 11 | Рацион питания | 1 | | | | + |
| | Тема3. "Режим питания» | 3 | | | | |
| 12 | Понятие режима питания | 1 | | | + | |
| 13 | Мой режим питания | 1 | | | | + |
| 14 | Игра «Составляем режим питания» | 1 | | | | + |
| | Тема 4. "Энергия пищи" | 4 | | | | |
| 15 | Энергия пищи | 1 | | | + | |
| 16 | Калорийность пищи | 1 | | | | + |
| 17 | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 | | | | + |
| 18 | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 | | | | + |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|
| | Тема5. "Где и как мы едим" | 8 | | | | |
| 19 | Где и как мы едим | 1 | | | + | |
| 20 | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 | | | | + |
| 21 | Путешествие и поход | 1 | | | | + |
| 22 | Собираем рюкзак | 1 | | | | + |
| 23 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье | 1 | | | | + |
| 24 | Поговорим о фаст-фудах | 1 | | | + | |
| 25 | Правила поведения в кафе. | 1 | | | | + |
| 26 | Ролевая игра «Кафе» | 1 | | | | + |
| | Тема6. «Ты-покупатель» | 9 | | | | |
| 27 | Где можно сделать покупку | 1 | | | + | |
| 28 | Права и обязанности покупателя | 1 | | | + | |
| 29 | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 | | | | + |
| 30 | Ты покупатель. | 1 | | | | + |
| 31 | Сложные ситуации при покупке товара | 1 | | | | + |
| 32 | Срок хранения продуктов | 1 | | | + | |
| 33 | Упаковка | 1 | | | + | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | продуктов | | | | | |
| 34 | Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека» Составление формулы правильного питания. | 1 | | | | + |

Календарно-тематический план для 6 класса

№
п/п

| Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | Дата проведения | | В том числе | | Реализация ЭОР |
|--|--|-----------------|------|-------------|----------|----------------|
| | | План | Факт | Теория | Практика | |
| | | | | | | |
| | Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям | 5 | | | | |
| 1 | Мини-проект «Помощники на кухне» | 1 | | | | + |
| 2 | Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина | 1 | | | | + |
| 3 | Кулинарные секреты | 1 | | | + | |
| 4 | Сервировка стола | 1 | | | | + |
| 5 | Игра «Конкурс кулинаров» | 1 | | | | + |
| | Тема 8. Кухня разных народов | 4 | | | | |
| 6 | Понятие «национальная | 1 | | | + | |

| | | | | | | |
|----|--|----|--|--|---|---|
| | кухня» | | | | | |
| 7 | Кулинарное путешествие | 1 | | | | + |
| 8 | Проект «Кулинарные праздники» | 1 | | | | + |
| 9 | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» | 1 | | | | + |
| | Тема 9. «Кулинарная история» | 5 | | | | |
| 10 | Традиции и культура питания | 1 | | | + | |
| 11 | Творческий проект. Первобытная кулинария | 1 | | | | + |
| 12 | Творческий проект. Кулинария в средние века | 1 | | | | + |
| 13 | Современная кулинария | 1 | | | | + |
| 14 | Конкурс кроссвордов «Кулинария» | 1 | | | | + |
| | Тема 10 «Как питались на Руси и в России» | 11 | | | | |
| 15 | История кулинарии в России. | 1 | | | + | |
| 16 | История посуды в русской кухне | 1 | | | + | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|--|--|---|---|--|
| 17 | Самовар-символ русского стола | 1 | | | + | | |
| 18 | Традиционные блюда русской кухни | 1 | | | | + | |
| 19 | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | 1 | | | + | | |
| 20 | Каша-матушка, хлеб-батюшка | 1 | | | | + | |
| 21 | Русская кухня и религия. | 1 | | | | + | |
| 22 | Польза меда | 1 | | | | + | |
| 23 | Корочанский район - яблочная страна | 1 | | | + | | |
| 24 | Праздник русской картошки | 1 | | | | | |
| 25 | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 | | | | + | |
| | Тема 11. Необычное кулинарное путешествие | 10 | | | | | |
| 26 | Мировые Музеи питания | 1 | | | + | | |
| 27 | Кулинария в живописи | 1 | | | + | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|---|--|
| 28. | Кулинария в музыке | 1 | | | + | | |
| 29 | Кулинария в танце | 1 | | | | + | |
| 30 | Кулинария в литературе | 1 | | | | + | |
| 31 | Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие» | 1 | | | | + | |
| 32 | Творческий проект «Вкусная картина» | 1 | | | | + | |
| 33 | Викторина «Необычное кулинарное путешествие» | 1 | | | | + | |
| 34 | Уникальные блюда стран мира Составление формулы правильного питания. | 1 | | | + | | |

Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 5 классе

Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.

Теория. Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

ЭОР-

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

ЭОР-

Тема3. "Режим питания»-3ч.

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

ЭОР-

Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

ЭОР-

Тема 5. "Где и как мы едим"- 8ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

ЭОР-

Тема 6. «Ты- покупатель-9ч.

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

ЭОР-

Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 6 классе

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

ЭОР-

Тема 8. Кухня разных народов-4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

ЭОР-

Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

ЭОР-

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-11ч.

Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

ЭОР-

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

ЭОР-

Методическое обеспечение.

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5-6 классах:

1. формы занятий - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

2. приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса- словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

3. формы проведения итогов по каждой теме - выставки, защита проектов, акции.

Список литературы:

- Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
- Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
- Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
- Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
- Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
- Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
- Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
- Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
- Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
- Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
- Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
- Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
- Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
- Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
- Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
- Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
- Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.

- Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
- Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.