

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
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### 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	
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	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				+
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</b>	6				
6	Белки	1			+	
7	Жиры	1			+	
8	Углеводы	1			+	
9	Витамины	1			+	
10	Минеральные вещества	1			+	
11	Рацион питания	1				+
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	3				
12	Понятие режима питания	1			+	
13	Мой режим питания	1				+
14	Игра «Составляем режим питания»	1				+
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	4				
15	Энергия пищи	1			+	
16	Калорийность пищи	1				+
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1				+
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1				+

	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	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				+
	<b>Тема6. «Ты-покупатель»</b>	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 питания 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	
	<b>Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям</b>	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				+
	<b>Тема 8. Кухня разных народов</b>	4				
6	Понятие «национальная	1			+	



	кухня»					
7	Кулинарное путешествие	1				+
8	Проект «Кулинарные праздники»	1				+
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1				+
	<b>Тема 9. «Кулинарная история»</b>	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				+
	<b>Тема 10 «Как питались на Руси и в России»</b>	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				+	
	<b>Тема 11. Необычное кулинарное путешествие</b>	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.