

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА школьным методическим объединением учителей естественных и валеологических наук МАОУ СОШ № 46 Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР /Е.В.Насибуллина/ 
РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА педагогическим советом МАОУ СОШ № 46 Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.	УТВЕРЖДЕНА Директор МАОУ СОШ № 46 /Л.В.Кондрашкина/ Приказ № 74 от «28» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Формула здорового питания»

Направление «Экологическое воспитание»

Основное общее образование

5-6 классы

Составитель: Насибуллина Е.В.,
Учитель биологии и экологии

Екатеринбург
2019

1. 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. Филипова, 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.

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.

Возраст участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Срок реализации программы: 2 года.

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.

2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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

3. 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.

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

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

Практика. Рацион питания

Тема3. «Режим питания»-3ч.

Теория. Понятие режима питания.

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

Тема 4. «Энергия пищи»- 4ч.

Теория. Энергия пищи.

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

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».

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.

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».

Тема 8. Кухня разных народов - 4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

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

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».

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».

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие – 10 ч

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.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	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	35	35

Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятий
Раздел 1. Здоровье - это здорово		5	2	3	
1	Здоровье - это здорово	1	1		Познавательная беседа
2	Правила ЗОЖ	1	1		Познавательная беседа
3	Я и мое здоровье	1		1	Интерактивная игра
4	Мой образ жизни	1		1	Анкетирование
5.	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1		1	Конкурс
Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"		6	5	1	
6	Белки	1	1		Познавательная беседа
7	Жиры	1	1		Познавательная беседа
8	Углеводы	1	1		Познавательная беседа
9	Витамины	1	1		Познавательная беседа
10	Минеральные вещества	1	1		Познавательная беседа
11	Рацион питания	1		1	Заполнение дневника самонаблюдения
Раздел 3. «Режим питания»		3	1	2	
12	Понятие режима питания	1	1		Познавательная беседа
13	Мой режим питания	1		1	Заполнение дневника самонаблюдения
14	Игра «Составляем режим питания»	1		1	Игра
Раздел 4. "Энергия пищи"		4	1	3	
15	Энергия пищи	1	1		Познавательная беседа
16	Калорийность пищи	1		1	Практикум

17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		1	Проектная деятельность
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1		1	Практикум
Раздел 5. "Где и как мы едим"		8	2	6	
19	Где и как мы едим	1	1		Познавательная беседа
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1		1	Проектная деятельность
21	Путешествие и поход	1		1	Интерактивная игра
22	Собираем рюкзак	1		1	Интерактивная игра
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1		1	Интерактивная игра
24	Поговорим о фаст-фудах	1	1		Познавательная беседа
25	Правила поведения в кафе.	1		1	Игра
26	Ролевая игра «Кафе»	1		1	Игра
Раздел 6. «Ты - покупатель»		9	4	5	
27	Где можно сделать покупку	1	1		Познавательная беседа
28	Права и обязанности покупателя	1	1		Познавательная беседа
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1		1	Практикум
30	Ты покупатель.	1		1	Практикум
31	Сложные ситуации при покупке товара	1		1	Ролевая игра
32	Срок хранения продуктов	1	1		Познавательная беседа
33	Упаковка продуктов	1	1		Познавательная беседа
34	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1		1	Проектная деятельность
35	Составление формулы правильного питания.	1		1	Практикум

Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий
Раздел 1. Ты готовишь себе и друзьям		5	1	4	
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1		1	Проектная деятельность
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1		1	Ролевая игра
3	Кулинарные секреты	1	1		Познавательная беседа
4	Сервировка стола	1		1	Практикум
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1		1	Игра
Раздел 2. Кухня разных народов		4	1	3	
6	Понятие «национальная кухня»	1	1		Познавательная беседа
7	Кулинарное путешествие	1		1	Интерактивная игра
8	Проект «Кулинарные праздники»	1		1	Проектная деятельность
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		1	Конкурс
Раздел 3. «Кулинарная история»		5	1	4	
10	Традиции и культура питания	1	1		Познавательная беседа
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1		1	Проектная деятельность
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1		1	Проектная деятельность
13	Современная кулинария	1		1	Практикум
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		1	Конкурс
Раздел 4 «Как питались на Руси и в России»		11	5	6	

15	История кулинарии в России.	1	1		Познавательная беседа
16	История посуды в русской кухне	1	1		Познавательная беседа
17	Самовар-символ русского стола	1	1		Познавательная беседа
18	Традиционные блюда русской кухни	1		1	Конкурс
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	1		Познавательная беседа
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1		1	Игра
21	Русская кухня и религия.	1		1	Анкетирование
22	Польза меда	1		1	Проектная деятельность
23	Корочанский район - яблочная страна	1	1		Познавательная беседа
24	Праздник русской картошки	1		1	Практикум
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1		1	Практикум
Раздел 5. Необычное кулинарное путешествие		10	5	5	
26	Мировые Музеи питания	1	1		Познавательная беседа
27	Кулинария в живописи	1	1		Познавательная беседа
28.	Кулинария в музыке	1	1		Познавательная беседа
29	Кулинария в танце	1	1		Познавательная беседа
30	Кулинария в литературе	1		1	Поисковая работа
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		1	Конкурс
32	Творческий проект «Вкусная картина»	1		1	Проектная деятельность
33	Викторина «Необычное кулинарное	1		1	Викторина

	путешествие»				
34	Уникальные блюда стран мира	1	1		Познавательная беседа
35	Составление формулы правильного питания.	1		1	Практикум

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.