

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Жабская основная общеобразовательная школа

Ровеньского района Белгородской области»

| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждено» |
|---|--|---|
| Заседание МО учителей-предметников МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа, протокол №6 от 29 июня 2016г. | Заместитель директора МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа» _____Лемешко С.В. 27 августа 2016 г. | Приказ по МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа» №110 от 27 августа 2016 г. |

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

для учащихся 10-12 лет

Составитель: Сердюкова Ольга Ивановна,

учитель географии и биологии

первой квалификационной категории

с. Жабское, 2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» разработана 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.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

- с учетом рекомендаций с учётом рекомендаций инструктивно-методических писем департамента образования Белгородской области, ОГАОУДПО «Белгородский институт развития образования» «Об основных направлениях развития воспитания в образовательных учреждениях области в рамках реализации ФГОС на 2016-2017 учебный год».

Общая характеристика учебного предмета

Программа 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;
5. 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;
6. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10-12 лет.

Срок реализации программы

Программа реализуется 2 года через кружок «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю), и 6 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю). Всего 68 часов.

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, 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.
- пересказывать полученную информацию своими словами, представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- 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, выставки.

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей

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

Программа относится к *социальному направлению* внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула здорового питания»;

Учебно – тематический 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" | 8 | |
| 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». | | 9 |
| | Всего часов | 34 | 34 |

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема учебного занятия | Всего часов | Содержание деятельности | | Воспитательная работа |
|--|-----------|-----------|-----------------------|-------------|---|--|--|
| | | | | | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности | |
| Тема 1. Здоровье - это здорово- 5 часов | | | | | | | |
| 1 | | | Здоровье-это здорово | 1 | Знать правила ЗОЖ | | познакомит учащихся с основными аспектами программы «Формула правильного питания»; |
| 2 | | | Правила ЗОЖ | 1 | | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». Подготовить | Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---------------------------------|---|--|----------------------------------|--|
| | | | | | | | жизненных ценностей |
| 3 | | | Я и мое здоровье | 1 | Что такое здоровье | | |
| 4 | | | Мой образ жизни | 1 | Здоровый образ жизни | | |
| 5 | | | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» | 1 | | сообщение «Я и мое здоровье» | |
| Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6 часов | | | | | | | |
| 6 | | | Белки | 1 | В каких продуктах: белки, жиры, углеводы. | | |
| 7 | | | Жиры | 1 | | | |
| 8 | | | Углеводы | 1 | | | |
| 9 | | | Витамины | 1 | Какие бывают витамины. | Составить рацион питания | |
| 10 | | | Минеральные вещества | 1 | Минеральные вещества. | | |
| 11 | | | Рацион питания | 1 | Что такое рацион питания | | |
| Тема 3. "Режим питания»- 3 часа | | | | | | | |
| 12 | | | Понятие режима питания | 1 | Мой режим питания | Игра «Составляем режим питания». | Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека. |
| 13 | | | Мой режим питания | 1 | | | |
| 14 | | | Игра «Составляем режим питания» | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания |
| Тема 4. "Энергия пищи"-4 часа | | | | | | | |
| 15 | | | Энергия пищи | 1 | энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета | | Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания |
| 16 | | | Калорийность пищи | 1 | Что такое калории | | |
| 17 | | | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 | - | | |
| 18 | | | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 | Считаем калории | Исследовательская работа "Влияние калорийности пищи на телосложение" | Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека |
| Тема 5. "Где и как мы едим"- 8 часов | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|---|---|--|
| 1 9 | | | Где и как мы едим | 1 | Места общественного питания, сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания | | развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома |
| 2 0 | | | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 | Что такое «сухомятка» | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». | Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку |
| 2 1 | | | Путешествие и поход | 1 | Какие продукты брать в поход | | Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|----------------------|---|
| | | | | | | | продуктов, которые могут быть испорчены |
| 2 2 | | | Собираем рюкзак | 1 | Как упаковать продукты для похода | | |
| 2 3 | | | Что такое перекусы, их влияние на здоровье | 1 | Вред от перекусов | | |
| 2 4 | | | Поговорим о фаст-фудах | 1 | Что такое фаст-фуд | | |
| 2 5 | | | Правила поведения в кафе. | 1 | Правила поведения в кафе | Ролевая игра «Кафе». | |
| 2 6 | | | игра «Кафе» | 1 | - | | |
| Тема 6. «Ты- покупатель»-8 часов | | | | | | | |
| 2 7 | | | Где можно сделать покупку | 1 | Для чего нужны магазины, покупатель, потребитель, торговля | | Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания |
| 2 8 | | | Права и обязанности покупателя | 1 | Права и обязанности покупателя. | | |
| 2 9 | | | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 | Срок хранения продуктов. информация на упаковке – источник каких пищевых веществ являются | | Формирование умения читать и использовать информации |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | | ю, приведенну ю на упаковке продукта |
| 3 0 | | | Ты покупатель. | 1 | Как грамотно покупать продукты | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. | Формиро вание знаний о правах и обязанност ях покупателя , поведения в сложных ситуациях, возникающ их при совершени и покупки |
| 3 1 | | | Сложные ситуации при покупке товара | 1 | | ролевая игра. | |
| 3 2 | | | Срок хранения продуктов | 1 | Где и как хранить разные продукты | | |
| 3 3 | | | Упаковка продуктов | 1 | Для чего используют разные виды упаковок | Практическая работа «О чем может рассказать упаковка» | |
| 3 4 | | | «Правильное питания и здоровье человека» | 1 | | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | формирова ть способност ь анализиров ать и оценивать свою работу и работу товарищей |

Календарно-тематический план 2 год обучения

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема учебного занятия | Всего часов | Содержание деятельности | | Воспитательная работа |
|--|-----------|-----------|----------------------------------|-------------|---|--|---|
| | | | | | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности | |
| Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям- 5 часов | | | | | | | |
| 1 | | | Мини-проект «Помощники на кухне» | | - | Мини-проект «Помощники на кухне». | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов |
| 2 | | | Знакомство с правилами этикета | | Правила этикета - обязанностями гостя и хозяина. | - | Формировать представление об этикете и |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|---|
| | | | | | | | правилах сервировки стола |
| 3 | | | Кулинарные секреты | | Кулинарные секреты. | - | развивать интерес к процессу приготовления пищи |
| 4 | | | Сервировка стола | | Что такое сервировка стола. | Практическая работа «Сервируем стол для чаепития» | |
| 5 | | | Игра «Конкурс кулинаров» | | - | Игра «Конкурс кулинаров. | |
| Тема 8. Кухни разных народов-4 часа | | | | | | | |
| 6 | | | Понятие «национальная кухня» | | Понятие «национальная кухня» Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка | кулинарное расследование о стране и ее кулинарных традициях, | формировать представление о факторах, |
| 7 | | | Кулинарное путешествие | | заочное кулинарное путешествие. | | которые влияют на |
| 8 | | | Проект «Кулинарные праздники» | | - | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники». | особенности национальных кухонь (климат, географиче |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | ское положение |
| 9 | | | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» | | - | | |
| Тема 9. «Кулинарная история»-5 часов | | | | | | | |
| 10 | | | Традиции и культура питания | | Традиции и культура питания русского нварода | - | |
| 11 | | | Творческий проект. Первобытная кулинария | | . - | Творч. проект. Первобытная кулинария | расширять представление о |
| 12 | | | Творческий проект. Кулинария в средние века | | - | Творч. проект. Кулинария в средние века | традициях и культуре питания в различные историческ ие эпохи |
| 13 | | | Современная кулинария | | Что такое современная кулинария. | Викторина «Из чего состоит пища» | формирова ть представление о кулинарии как части культуры человечест ва |
| 14 | | | Конкурс кроссвордов «Кулинария» | | - | Конкурс кроссвордов «Кулинария». | |

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

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|------------------------------------|--|
| 15 | | | История кулинарии в России. | | кулинария в России. | | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа |
| 16 | | | История посуды в русской кухне | | История посуды в русской кухне | | развивать чувство |
| 17 | | | Самовар-символ русского стола | | История самовара | | гордости и |
| 18 | | | Традиционные блюда русской кухни | | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | | уважения к истории своей |
| 19 | | | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | | | | |
| 20 | | | Каша-матушка, хлеб-батюшка | | Традиционные блюда русской кухни- виды щей, продукты для данного блюда -заготовки продуктов дома - каши, информация о входящих питательных веществах, полезность, рецепт | Русская каша (из какой крупы каша) | страны |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| 21 | | | Русская кухня и религия. | | Традиции русской кухни и религия | | |
| 22 | | | Польза меда | | Как правильно использовать мед | | |
| 23 | | | Традиционные блюда села Жабское | | - | Составление списка блюд | |
| 24 | | | Русская картошка | | - | Праздник русской картошки | |
| 25 | | | «Рецепты моей бабушки» | | - | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки». | |

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-

| | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------|--|-------------------------------|---|--|
| 26 | | | Мировые Музеи питания | | Бытовая живопись Натюрморт | Заочная экскурсия «Мировые Музеи питания» | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека |
| 27 | | | Кулинария в живописи | | Как художники изображают еду | - | |
| 28. | | | Кулинария в музыке | | Музыка для аппетита | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| 29 | | | Кулинария в танце | | Танцуем при виде вкусного блюда | - | развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства |
| 30 | | | Кулинария в литературе | | «Приключения Маленького Мука» (чтение и обсуждение сказки, выработка правил поведения в чужой стране) | -составить кроссворд «Кулинарная тема в литературе» | |
| 31 | | | Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие» | | | Конкурс кроссвордов | |
| 32 | | | Творческий проект «Вкусная картина | | | Творческий проект | |
| 33 | | | Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»» | | | Викторина | |
| 34 | | | Уникальные блюда стран мира | | Уникальные блюда стран мира | | формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран |
| 35 | | | Составление формулы правильного питания. | | Моя формула правильного питания. | | |

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Практические занятия.
2. Выставки поделок, рисунков.
3. Презентации проектов.
4. Участие в конкурсах по программе «Разговор о правильном питании».

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности 1 год обучения (34 часа)

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.

Тема5. "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" - 8ч.

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 рабочей программы внеурочной деятельности 2 год (34 часа)

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 - 9ч

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.

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:

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
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

