

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
(спортивно-оздоровительное направление)
срок реализации – 1 год
5 класс**

**(Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования)**

Количество часов по программе – 34 часа
Составитель: Компанец Г.Г,
учитель биологии

2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 5 класса составлена на основе методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 5-7 классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно - нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся (Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – ФГОС. Начальная инновационная школа); авторов Т. Н. Захаровой «Формирование ЗОЖ у школьников» (Волгоград: Учитель, 2007); пособия «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» (М.: ВАКО, 2004.-240 стр.- Мастерская учителя).

На реализацию программы отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Актуальность программы: программа способствует формированию культуры правильного питания учащихся, их духовно-нравственному, социальному, личностному и интеллектуальному развитию.

Новизна: выполнение программы обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы вредных продуктов формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании, что приводит к дисбалансу в организме.

Цель курса - формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи курса:

- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием, здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Особенностями внеурочной деятельности «Формула правильного питания» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;

- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является *проблемно-поисковый подход и исследовательский*, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказа по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Средства обучения:

- раздаточный материал;
- наглядное пособие;
- мультимедийное оборудование.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам ЗОЖ.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты, касающиеся вопросов здоровья;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи между правильным питанием и влиянием качества питания на здоровье.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- знать и выполнять правила этикета, связанные с питанием;
- знать и уважать народные традиции, связанные с питанием и здоровьем;
- знать компоненты ежедневного рациона питания, их структуру.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятия	Образовательный продукт
			теории	практики		
1.	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	1		Лекция, беседа.	Расширение знаний о здоровом образе жизни.
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1	Лекция, беседа	Расширение знаний о различных продуктах – основных источниках.
3.	Правила поведения в лесу.	1	0,5	0,5	Лекция, работа в группах.	Формирование правил поведения в лесу.
4.	Лекарственные растения.	1	0,5	0,5	Лекция, конкурс.	Конкурс «Лекарственные растения нашего края»
5.	«В подводном царстве».	1		1	беседа.	Конкурс рисунков «В подводном царстве»
6.	Конкурс пословиц, поговорок.	1	1		Практическая работа	Расширение знаний о правильном питании.
7.	Дары моря.	1	0,5	0,5	Лекция, беседа.	Представление о полезности морепродуктов.
8.	Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов.	1		1	Практическая работа	Расширение знаний о морепродуктах.
9.	Оформление плаката «Обитатели моря».	1		1	Практическая работа.	Умение оформлять плакаты.
10.	Меню из морепродуктов.	1		1	Работа в группах.	Умение составлять меню.
11.	Практическая работа по составлению меню.	1		1	Практическая работа.	Умение составлять и соблюдать режим питания.
12.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	1		1	Работа в группах.	Умение работать в группе.
13.	Кулинарное путешествие по России.	1		1	Самостоятельная работа, ролевая игра.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в

						пищу незнакомых продуктов.
14.	Традиционные блюда нашего края.	1		1	Демонстрация, практическая работа.	Разработка памятки «Блюда нашего края»
15.	Игра – проект «Кулинарный глобус».	1		1	Обсуждение, работа в группах.	Создание мини-проекта
16.	«Вкусный маршрут».	1		1	Работа в группах, самостоятельная работа.	Конкурс рисунков
17.	«Мы за чаем не скучаем»	1		1	Обсуждение, викторина, работа в группах.	Участие в викторине, умение работать в группе.
18.	Фирменные блюда в моей семье.	1		1	Викторина, ролевая игра.	Расширение знаний об истории кулинарии, обычаях и традициях своей семьи.
19.	Кулинарные рецепты.	1		1	Мини-проект.	Знание кулинарных обычаев и традиций.
20.	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1		1	Ситуационная игра, работа в группах.	Освоение навыков сервировки стола.
21	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1	Практическая работа	Развитие представления о правилах этикета.
22.	«Советы Хозяйюшки».	1		1	Практическая работа.	Таблица.
23.	Вредные и полезные привычки в питании.	1		1	Беседа.	Освоение практических навыков правильного питания.
24.	Конкурс кулинарных рецептов	1	0,5	0,5	Лекция, беседа, конкурс.	Формирование знаний полноценном питании.
25.	Где найти витамины зимой и весной.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

26.	Кухни разных народов.	1		1	Мини-проект, самостоятельная работа.	Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.
27.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		1	Викторина, работа в группе.	Участие в викторине, умение работать в группе.
28.	«Вместе против наркотиков»	1	0,5	0,5	Творческий проект.	Развитие кругозора учащихся о профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ.
29.	«Мир без алкоголя»	1	0,5	0,5	Мини-проект.	Развитие кругозора учащихся о профилактике употребления алкоголя.
30.	«Территория без табака»	1	0,5	0,5	Дискуссия, беседа.	Развитие кругозора учащихся о профилактике употребления табака.
31.	«ВИЧ/СПИД: знать и бороться»	1	0,5	0,5	Круглый стол.	Создание памятки «Скажи жизни «Да!»».
32.	«Безопасный Интернет»	1		1	Творческая работа	Формирование безопасной интернет-среды учащихся.
33.	Необычное кулинарное путешествие.	1		1	Викторина.	Формирование интереса к различным видам искусства.
34.	Подведение итогов.	1		1	Беседа, круглый стол.	Итоги полученных знаний, умений и навыков.
	Всего	34	6,5	27,5		

Содержание курса

1. **Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. (1ч)**
Здоровье, здоровый образ жизни. Характер, привычки, поведение, правильное питание.
2. **Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**
Растительная пища: грибы и ягоды.
3. **Правила поведения в лесу.(1ч)**
Безопасное поведение.
4. **Лекарственные растения. (1ч)**
Витамины, лекарственные растения.
5. **«В подводном царстве». (1ч)**
Блюда, продукты. Проведение конкурса рисунков.
6. **Конкурс половиц, поговорок. (1ч) Практическая работа**
Питание, блюда, гигиена питания.
7. **Дары моря. (1ч)**
Морепродукты. Блюда из рыбы.
8. **Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов. (1ч) Практическая работа**
Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.
9. **Оформление плаката «Обитатели моря».(1ч)**
Блюда, продукты.
10. **Меню из морепродуктов. (1ч)**
Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.
11. **Практическая работа по составлению меню. (1ч)**
Состав завтрака, обеда, ужина. Режим питания.
12. **Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». (1ч) Практическая работа**
Блюда, продукты.
13. **Кулинарное путешествие по России. (1ч)**
Сфера общественного питания, незнакомые продукты питания.
14. **Традиционные блюда нашего края. (1ч)**
Традиции, блюда, кулинария.
15. **Игра – проект «Кулинарный глобус».(1ч)**
Питание, кулинария, разные блюда.
16. **«Вкусный маршрут». (1ч)**
Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.
17. **«Мы за чаем не скушаем». (1ч)**
Сладости, торты, конфеты.
18. **Фирменные блюда в моей семье. (1ч)**
Культура питания, традиции, обычаи в семье. Полноценное питание.
19. **Кулинарные рецепты. (1ч)**
Кулинария, рецепты.
20. **Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. (1ч)**
Сервировка, этикет.
21. **Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Практическая работа**
Сервировка, этикет.
22. **«Советы хозяйюшки». (1ч)**
Правила этикета, кулинария.
23. **Вредные и полезные привычки в питании. (1ч)**
Вредные и полезные привычки, правило питания.
24. **Конкурс кулинарных рецептов (1ч)**
Полноценное питание.
25. **Где найти витамины зимой и весной. (1ч)**
Витамины, минеральные вещества.

26. **Кухни разных народов. (1ч)**
Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.
27. **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**
Продукты быстрого приготовления.
28. **«Вместе против наркотиков». (1ч)**
Общие проявления наркомании и токсикомании.
29. **«Мир без алкоголя» (1ч)**
Степень отравления, стадии алкоголизма. Влияние алкоголя на организм подростка.
30. **«Территория без табака» (1ч)**
Влияние табака на организм женщины и ребенка, на организм подростка. Информация о последствиях для жизни и здоровья пассивное курение.
31. **«ВИЧ/СПИД: знать и бороться» (1ч)**
Профилактика и лечение ВИЧ/СПИДа.
32. **«Безопасный Интернет» (1ч)**
Угроза интернет - пространства, правила поведения в сети Интернет. Обеспечение конфиденциальности, целостности и доступности информации.
33. **Необычное кулинарное путешествие. (1ч)**
Искусство, кулинария, музыка.
34. **Подведение итогов.(1ч)**
Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании», 2012.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Б 39 Разговор о правильном питании / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013
3. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении: начальная школа / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. – М.: Просвещение, 2012. – 127с. – (Работаем по новым стандартам).
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. Дзятковская, Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие М.: Образование и экология. – 2012. – 72 с.
6. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни: учебник: [для вузов по направлению "Педагогическое образование"]/ Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. м3-е изд., испр. - Москва: Академия. – 2013.– 256 с.
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000,
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002
9. <https://www.prav-pit.ru/default.aspx>

Литература для учащихся

1. Михайлина, М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Под редакцией Н.П. Смирновой, Ю.И. Буланого, М.М. Орловой. Учебные пособия для учащихся 5-9.классов «Здоровый образ жизни». – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея». – 2010.
2. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001.
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002
4. <https://www.prav-pit.ru/default.aspx>