

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Макушинская средняя общеобразовательная школа» №2

Рассмотрено
Руководитель МО
д.с. / Стенникова Е.В./
ФИО
Протокол № 1
от «27» 08 2020г

Принято
Председатель управляющего
совета Г.М. / Жулганова Г.М./
ФИО
«28» 08 2020г

Согласовано
Заместитель
директора по ВР
Е.В. / Стенникова Е.В./
ФИО
«31» 08 2020г

Утверждаю
директор школы
Л.Г. / Пяткова Л.Г./
ФИО
от «31» 08 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

5-9 класс ФГОС

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

Срока реализации программы- 5 лет (2020-2025 г.г.)

Составитель программы
Жиравигина Алина Александровна
1 квалификационная категория

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Макушинская средняя общеобразовательная школа» №2**

Рассмотрено
Руководитель МО
_____/ Стенникова Е.В./
фио
Протокол № _____
от «__» _____ 2020г

Принято
Председатель управляющего
совета _____/Жултанова Г.М./
фио
«__» _____ 2020г

Согласовано
Заместитель
директора по ВР
_____/Стенникова Е.В./
фио
«__» _____ 2020г

Утверждаю
директор школы
_____/Пяткова Л.Г./
фио
от «__» _____ 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

5-9 класс ФГОС

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

Срока реализации программы- 5 лет (2020-2025 г.г.)

Составитель программы
Жиравицина Алина Александровна
1 квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» ориентирована на учащихся с 5 -9 класс. Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Макушинской средней общеобразовательной школы №2. Составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерство Образования и науки РФ от 22.12.2009.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании»(статья7,9,32).
3. СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег.№ 19993);
4. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, директора этого института ,академика РАО и методического пособия для учителей/Безруких М. М., Филиппова Т. А. ,Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. С учебным планом МОУ СОШ№34 на 2017-2018учебныйгод.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы : формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового

питания. Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач**:

- Формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а так же готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- 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, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- акт реализации знаний и умений.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа изучается в течении учебного года, количество часов: 5, 6, 7, 8,9 классы – 34 часа в год

Общая характеристика программы

Цель курса «Формула правильного питания»-формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т. д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. По этому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий— праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Преподавание курса программы «Здоровое питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т. д., способствующих улучшению пищеварения,

повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т. ч. И простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работав парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей,информационныйматериал.Такаяформаработытребуетустойчивоговниманияизаинтересованностьучащихся.
- Индивидуальная работа– большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный(беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый(творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно - иллюстративный.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты-самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

- Как правильно есть»;

Режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»,

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов в реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе , школе;
- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Содержание

Тема 1. *Здоровье- это здорово-*

2ч.Здоровье-этоздорово. Мой образ

жизни.

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

Тема 2. *Продукты разные нужны ,продукты разные важны-*

2ч.Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема3.*Режимпитания-3ч.Понятие*

режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. *Энергияпищи-3ч.Энергия*

пищи.

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

Тема5.*Гдеи как мы едим- 4ч.*

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

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

Тема 6. *Ты- покупатель-3ч.*

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

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

Составление формулы прав

Учебный план с 5 -9 класс

№п/п	Разделы программы	Количество часов	Вид контроля
1	"Здоровье -это здорово»	4	
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	4	
3.	"Режим питания»	6	
4	"Энергия пищи"	6	
5	"Где и как мы едим"	8	
6	"Ты- покупатель	6	Проект.
	Итого:	34	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Внеурочной деятельности курса «Формула правильного питания» 20

19 -2020 учебный год

Класс: 5,6,7, 8

Количество часов: 17 часов

в неделю: 1 час

№	№ отна чалара здела	Тема	Дата			Примечание
			Число	месяц		
<i>Тема 1. Здоровье- это здорово(4ч.)</i>						
1	1.1; 1.2	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.	09 16	09 09		
2 4	1.3; 1.4.	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.	23 30	09 09		
<i>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны(4ч.)</i>						
5 6	2.1; 2.2	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества	07 14	10 10		

7	2.3;	Рацион питания.	21	10	
8	2.4.		07	11	
<i>Тема 3. Режим питания (6ч.)</i>					
9	3.1;	Калорийность пищи. Калорийность пищи. Понятие режима питания.	14	11	
10	3.2		21	11	
11	3.3;	Исследовательская работа «Вкусная математика »Мой режим питания.	28	11	
12	3.4		02	12	
13	3.5;	Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания»	09	12	
14	3.6		16	12	
<i>Тема 4. "Энергия пищи"(6ч)</i>					

15	4.1;	Калорийность пищи. Калорийность пищи.	23	12	
16	4.2		30	12	
17	4.3.;	Исследовательская работа« Вкусная математика»	13	01	
18	4.4		20	01	
19	4.5;	Влияние калорийности пищи на телосложение.	27	01	
20	4.6.		03	02	
<i>Тема5. "Где и как мы едим"(8ч)</i>					
21	5.1;	Где и как мы едим. Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»	10	02	

22	5.2		17	02	
23	5.3;	. Путешествие и поход .Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	24	02	
24	5.4		02	03	
25	5.5;	Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе.	09	03	
26	5.6		16	03	
27	5.7;	Ролевая игра «Кафе»	06	04	
28	5.8		13	04	
Тема 6. «Ты-покупатель»(6ч)					
29	6.1;	Где можно сделать покупку .Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.	20	04	
30	6.2		27	04	
31-32	6.3	Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	04	05	
	6.4		11	05	
33-34	6.5;	Мини-проект «Правильное питания издоровьечеловека».Составление формулы Правильного питания.	18	05	
	6.6		25	05	
Всего:			34 часа		

