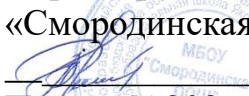


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Смординская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета МБОУ «Смординская ООШ» Протокол №1 от «27» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Смординская ООШ»  РЫЛЬСКИХ Л.В. Приказ №208 от «27» августа 2021 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога Кравцовой Ларисы Александровны

на курс внеурочной деятельности «Формула правильного питания»
5-6 классы

Общекультурное направление
Срок реализации 2 года

Смордино, 2021 год

II. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного 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.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. 2

Программа относится к **общекультурному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула правильного 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.

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.

Условия реализации программы.

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 часов 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. Продолжительность занятия-40 мин.

III. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

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"	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"		10
11	«Необычное кулинарное путешествие»		10
	Всего часов	34	34

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.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы сверстников и родителей;
- культурологическая сообразность.

Планируемые результаты изучения курса (УУД)

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.

IV. Содержание рабочей программы

5 класс (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 сухояткой». 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.

6 класс (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» - 10ч.

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. Яковлевский район - яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

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.

V. Планируемая результативность курса

Результаты первого уровня:

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к ЗОЖ и творческой деятельности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать оценку своих работ окружающими;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характера сделанных ошибок.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- приобрести умения по приготовлению здоровой еды.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Результаты второго уровня:

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности.

- формирование позитивного отношения к здоровой еде, стремление к самосовершенствованию.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- применять полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- смогут познакомиться с кухней народов мира.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми.

Результаты третьего уровня:

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- навыки самостоятельной работы и работы в группе при выполнении творческих работ;
- основы личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность.
- приобщение к здоровому образу жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- проявлять положительное отношение к традициям народов мира;
- выполнять исследовательские проекты.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- формулировать собственное мнение с позиции здорового питания.

Диагностика результатов обучения.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, выставки.

1. Учебная деятельность

Школьники проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты, буклеты по правилам правильного питания, выполняют практические и исследовательские работы. Все это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

2. Воспитывающая деятельность

Работа в кружке дает большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу учащихся – индивидуальную или групповую. Индивидуально дети выполняют задания по поиску информации в сети интернет или в печатных изданиях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты, буклеты, создают презентации по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, викторинах. В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

3. Развивающая деятельность

Работа в кружке способствует развитию творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем и поиска верного решения.

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. Безруких М.М. Формула правильного питания: Методическое пособие/ М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г. макеева- М.: ОЛМА Медия Групп, 2008- 80с.
2. <http://mon.ru/work/vosp/dok/4247/>- о реализации программы "Разговор о правильном питании"