

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Божковская основная общеобразовательная школа
Алексеевского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО Руководитель МО <i>Мирошник Наталья Николаевна</i> От « <u>16</u> » <u>июня</u> 2015г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МОУ Божковская ООШ <i>С.М.Бережная</i> « <u>27</u> » <u>июня</u> 2015 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Божковская ООШ <i>В.Н.Цивенко</i> Приказ № _____ от « ____ » августа 2015г.
---	--	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
5 класс**

Мирошник Наталья Николаевна

**Рассмотрено на заседании педагогического совета школы
протокол № _____ от « ____ » августа 2015 г.**

2015-2016 г.

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. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

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.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Авторская программа., издательство «Нестле.Правильное питание» 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Блокнот для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г

Изменения, внесенные в рабочую программу.

В целом в программу изменения не внесены.

В течение года возможно объединение тем в связи с праздничными днями, днями здоровья и другими условиями функционирования образовательного учреждения.

В связи с тем, что в 2016г. праздничные дни выпадают на 23.02.2016, 08.03.2016, 02.05.2016 и 09.05.2016, необходимо совместить

в 5 классе №25 и №26, №33 и №34

Материал, предусмотренный программой, запланирован в полном объеме.

Описание места внеурочного занятия в плане внеурочной деятельности.

Программа реализуется через кружок «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю).

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

Режим занятий- вторая половина дня.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

План внеурочной деятельности

№ пп	Разделы программы	Количество часов
	Реализация	1 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
	Всего часов	34

Планируемые результаты по внеурочной деятельности:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— 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;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 сухомыткой». 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 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".

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера)**. Оно, благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов, позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Формула правильного питания».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Формула правильного питания» в школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для

- школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
 3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
 4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
 5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
 6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

Календарно-тематический план для 5 класса

№	Разделы программы	В	Дата	В том числе	
---	-------------------	---	------	-------------	--

п/п	и темы учебных занятий		проведения		Теория	Практика	Реализация
			План	Факт			
I четверть							
	Тема 1. Здоровье - это здорово	5					
1	Здоровье-это здорово	1	1.09		+		
2	Правила ЗОЖ	1	8.09		+		
3	Я и мое здоровье	1	15.09			+	
4	Мой образ жизни	1	22.09			+	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	29.09			+	
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6					
6	Белки	1	6.10		+		
7	Жиры	1	13.10		+		
8	Углеводы	1	20.10		+		
9	Витамины	1	27.10		+		
II четверть							
10	Минеральные вещества	1	17.11		+		
11	Рацион питания	1	24.11			+	
	Тема3. "Режим питания»	3					
12	Понятие режима питания	1	1.12		+		
13	Мой режим питания	1	8.12			+	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	22.12			+	
	Тема 4. "Энергия пищи"	4					
15	Энергия пищи	1	29.12		+		
16	Калорийность пищи	1	29.12			+	
III четверть							
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	12.01			+	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	19.01			+	
	Тема5. "Где и как мы едим"	8					
19	Где и как мы едим	1	26.01		+		
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	2.02			+	

21	Путешествие и поход	1	9.02			+	
22	Собираем рюкзак	1	16.02			+	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	1.03			+	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	15.03		+		
25	Правила поведения в кафе.	1	22.03			+	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	22.03			+	
IV четверть							
	Тема 6. «Ты- покупатель»	8					
27	Где можно сделать покупку	1	5.04		+		
28	Права и обязанности покупателя	1	12.04		+		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	19.04			+	
30	Ты покупатель.	1	26.04			+	
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	3.05			+	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов	1	10.05		+		
33	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	1	17.05			+	
34	Составление формулы правильного питания.	1	24.05			+	

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5 класс.

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., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

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.

Описание места внеурочного занятия в плане внеурочной деятельности.

Программа реализуется через кружок «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю).

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

Режим занятий- вторая половина дня.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Авторская программа., издательство «Нестле.Правильное питание» 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Блокнот для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г

Составила: учитель православной культуры Мирошник Н.Н.