

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Созвездие» №131» городского округа Самара



Утверждаю
Директор

«01» сентября 2016 г.
М.П.

Проверено

«01» сентября 2016 г.

Зам. директора по УВР

Суржикова Козлова ДН

Программа рассмотрена на заседании
кафедры предметов естественно-
научного цикла
Протокол № 1 от «29» 08 2016 г.
Руководитель МО

Мауки Н В

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 6 классов

«Формула правильного питания»

Форма организации: кружок

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена Левиной Е.В., учителем биологии

МБОУ Лицей «Созвездие» №131

Самара, 2016

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ N 03-296 от 12 мая 2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» составлена на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании», автор – составитель Безруких М.М, М., ОЛМА Медиа Групп, 2013г.

Актуальность программы курса обусловлена тем, что знания и умения, необходимые для организации учебно-исследовательской деятельности, в будущем помогут учащимся в усвоении школьного материала и в правильной организации своего питания. А так же станут основой для реализации учебно-исследовательских проектов в дальнейшем.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
- Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, которые связаны с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа,

формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов

- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста

В основе программы курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго уровней.

Курс внеурочной деятельности «Формула правильного питания» предназначен для учащихся 6 классов, рассчитан на 1 год обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 38%.

Результаты освоения курса

I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
 - Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
 - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
 - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
 - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
 - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
 - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
- Полученные знания позволят подросткам:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения адекватности

II. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;
- выполнять учебные действия в устной речи и во внутреннем плане.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- выполнять учебные действия в письменной речи;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- принимать роль в учебном сотрудничестве;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации в учебнике, учебных пособиях;
- пользоваться знаками, символами, моделями, схемами, приведенными в учебной литературе;
- строить сообщения в устной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать аналогии;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- производить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы, рекомендуемых учителем;
- ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебных задач;
- воспринимать смысл познавательного текста;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами, группами;
- допускать существование различных точек зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- использовать в общении правила вежливости.

Обучающийся получит возможность научиться:

- задавать вопросы, адекватные данной ситуации;
- передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Предметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотном питании.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: Игры с деловым акцентом, театральные постановки, дебаты, диспуты, дискуссии, инсценировки, художественные выставки, сюжетно-ролевые продуктивные игры, оздоровительные акции, социально-значимые акции.

Формы контроля результатов второго уровня: проект, соревнование

Материально-технические средства

Компьютер, копировальная техника, сканер, проектор, интерактивная доска. А так же:

рабочая тетрадь (для учащихся), набор для рисования, художественные тексты, видеофильмы (художественные, документальные), методическое пособие по программе, посуда; комплект «Формула правильного питания».

Список литературы для учителя

1. Асатиани В.С. Химия нашего организма. М.,1969.300с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания (методическое пособие). – М.; ОЛМА Медиа Групп, 2013
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. М.,2002.
4. Ладодо К.С. Питание здорового и больного ребенка. М,1995.
5. Люк Э., Ягер М. консерванты в пищевой промышленности. СПб,1998.
6. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.,1986.

Список литературы для родителей

- 1.Руководство по детскому питанию. Под. редакцией В.А. Тутельяна, И.Я.Коня. М.,2004
2. Справочник по детской диетике. М.,1977
3. Справочник по диетологии. Под. редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова. Медицина.2002
4. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.,1986.
- 5.Симоненко А.О.Основы потребительской культуры. Пособие для учителя. М.,2005

Список литературы для учащихся

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М.,2004
2. Огуреева Г.Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.,АСТ,2001
3. Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. М.,2001
4. Похлебкин В.В. Кулинарный словарь. М.,2000
5. Похлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М.,2000
6. Похлебкин В.В. Из истории русской кулинарной культуры. М.,2004

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (6 класс)

Тема1. Здоровье-это здорово

Понятие о здоровье как одной из важнейших ценностей. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Роль правильного питания для здоровья человека, правильное питание как одна из составляющих здорового образа жизни. Оценка характера своего питания, его соответствия понятию рациональное и здоровое питание.

Формы организации занятия: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, дискуссия, обсуждение, мини-проект

Виды деятельности: познавательная.

Тема2.Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Знакомство с различными пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами). Их роль и значение для организма, роль витаминов и минеральных веществ. Продукты, которые являются основными источниками белков, жиров и углеводов, а так же витаминов и минеральных веществ. Разнообразие рациона и его значение для организма человека. Составление рациона питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Формы организации занятия: познавательная беседа, : самостоятельная работа учащихся; работа в группах, дискуссия, обсуждение, мини-проект, ситуационные игры, мини-лекция

Виды деятельности: познавательная.

Тема3. Режим питания

Роль режима питания для здоровья человека. Варианты организации режима питания. Необходимость соблюдения режима питания, планирование своего дня с учетом требований к режиму питания

Формы организации занятия: познавательная беседа, : самостоятельная работа учащихся; работа в группах, , мини-проект, мини-лекция

Виды деятельности: познавательная.

Тема 4 .Энергия пищи

Пища как источник энергии для организма. Знакомство с понятием «энергетическая ценность» пищи. Энергетическая ценность различных продуктов питания. Понятие адекватности питания,его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

Формы организации занятий: познавательная беседа, : самостоятельная работа учащихся; работа в группах, , мини-проект, мини-лекция

Виды деятельности: познавательная, проблемно – ценностное общение, художественное творчество.

Тема 5 . Где и как мы едим

Правила гигиены питания, необходимость соблюдения правил гигиены во время еды вне дома. Развитие представлений о структуре общественного питания. Преимущества полноценного питания и вред питания «всухомятку». Незнакомы продукты питания и соблюдение осторожности при использовании их в пищу. Порча продуктов.

Формы организации занятия: . : самостоятельная работа учащихся; работа в группах, обсуждение, мини-проект, ролевая и ситуационные игры.

Виды деятельности: познавательная.

Тема 6. Ты – покупатель

Виды торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. Права и обязанности покупателя, поведение в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупок. Информация на упаковке и как ее использовать.

Формы организации занятий: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра

Виды деятельности: познавательная, проблемно – ценностное общение.

Тема 7 . Ты готовишь себе и друзьям ,

Освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи. Правила безопасного поведения на кухне. Правила этикета, обязанности гостя и хозяина. Сервировка стола

Формы организации занятий: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция

Виды деятельности: познавательная.

Тема 8. . Кухни разных народов

Особенности национальных кухонь и их особенности. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Связь между национальными кулинарными традициями и культурой народа.

Формы организации занятий: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция

Виды деятельности: познавательная, проблемно – ценностное общение, художественная деятельность.

Тема 9. . Кулинарная история

История кулинарии как часть истории культуры человечества

Формы организации занятий: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина

Виды деятельности: познавательная, художественная деятельность.

Тема10. . Как питались на Руси и в России

История кулинарии, обычаев и традиций своей страны. Традиции и обычаи питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Формы организации занятий: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах

Виды деятельности: познавательная, проблемно – ценностное общение, художественная деятельность.

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие

Связь кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Правильное питание как составляющая культуры здоровья человека.

Формы организации занятий: познавательная беседа, самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина

Виды деятельности: познавательная, проблемно – ценностное общение.

Учебно-тематический план

№№	Разделы программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Здоровье-это здорово	3	1	2
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4	2	2
3.	Режим питания	3	2	1
4.	Энергия пищи	3	1	2
5.	Где и как мы едим	3	1	2
6.	Ты – покупатель	3	2	1
7.	Ты готовишь себе и друзьям	3	1	2
8.	Кухни разных народов	3	1	2
9.	Кулинарная история	3	1	2
10.	Как питались на Руси и в России	3	2	1
11.	Необычное кулинарное путешествие	4	2	2
12.	Итого	34	13	21

Промежуточный контроль в форме анкетирования.