

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТИШАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ВОЛОКОНОВСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

<p>«Рассмотрено» на заседании МС</p> <p>Протокол № 5</p> <p>от «26» июня 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Тишанская СОШ»</p> <p><i>[Подпись]</i> Бабешко Е.О.</p> <p>«20» августа 2017г.</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании педсовета</p> <p>Протокол № 11</p> <p>от <i>«20» августа</i> 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Тишанская СОШ»</p> <p><i>[Подпись]</i> Фролова Н.П.</p> <p>Приказ № 226 от «20» августа 2017г.</p>
--	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор: Погорелова Татьяна Михайловна
учитель биологии

2017-2018 учебный год

Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового 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», 2012 год. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и реализуется через творческое объединение «Формула здорового 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.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

УМК:

1. Безруких М. М. Формула правильного питания, Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2012;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»

Цель программы: формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» предназначена для детей 10–12 лет. Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих *воспитательных и образовательных задач:*

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

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

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

- Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.
- Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.
- Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.
- Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.
- Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система.

В основе обучения лежит системно - деятельностный подход, обеспечивающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся. Для достижения планируемых результатов предполагается использование элементов следующих *образовательных технологий*:

- Технология проектного обучения ;
- Технология исследовательской направленности;
- Здоровьесберегающая технология ;
- Технология игрового обучения;
- Технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Дистанционные образовательные технологии;
- Технология проблемного обучения.

Данный факультативный курс *не предусматривает, по рекомендациям разработчиков программы, проверки знаний*, курс направлен в первую очередь на развитие познавательных способностей обучающихся и привитие им основ здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности: «Формула правильного питания» - образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня, социальное направление.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового 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», 2012 год. Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности «Формула правильного питания». Она 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.

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.

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".

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 укрепления 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-12 лет

Срок реализации программы: *Программа реализуется 2 года через* часы внеурочной деятельности «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю), и 6 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю). Всего 68 часов, включая 20% времени, отводимого вариативную часть рабочей программы.

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

Режим занятий - вторая половина дня.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

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, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

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

Учебный план

№пп	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",		11
11	«Необычное кулинарное путешествие».		9

	Всего часов	34	34
--	--------------------	-----------	-----------