



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия Перспектива» городского округа Самара

Принята на заседании
методического объединения
Протокол от «18» августа 2018г.
№ 1
 /Кузнецова А.В./

Проверена заместителем директора
 Дьячкова С.А./
«30» августа 2018г.



Утверждено
Приказ № 213
от «01» сентября 2018г.
директор МБОУ гимназии
«Перспектива» г.о.Самара
Т.В.Стародубова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
для учащихся 6 классов

Форма организации: кружок

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена Соколовой Е.И., учителем биологии

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» адресована обучающимся 6-х классов и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности. Общее количество часов за год 68 (2 часа в неделю)

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...» р. «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 №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Программа «Разговор о правильном питании» для детей среднего школьного возраста авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

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

Задачи данной программы:

- Формирование и развитие представления о здоровье как ценности, осознание роли здоровья
- Формирование представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- Формирование навыков правильного питания, а также желания и готовности реализовывать эти навыки в повседневной жизни

- Формирование и развитие представления о социокультурных аспектах питания – исторических, этнических, эстетических.
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

В сфере личностных универсальных учебных действий изучение курса способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Изучение курса способствует формированию общепознавательных универсальных учебных действий:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

В сфере *коммуникативных* универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.

Воспитательные результаты:

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

приобретение знаний

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- об истории своей семьи и Отечества;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- о правилах проведения исследования.

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

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

- развитие ценностного отношения подростков к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру;
- получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов второго уровня: агитбригада, инсценирование, трудовые десанты, оздоровительные акции, социально-значимые акции в гимназии.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- приобретение опыта исследовательской деятельности;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения результатов третьего уровня: исследовательские работы, социально-значимые акции, фестивали и конкурсы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Здоровье. Гигиена питания и приготовление пищи (24ч.)

Здоровье – это здорово. Я и моё здоровье. Режим питания. Еда вне дома (в кафе, на пикнике). О вреде фастфуда. Где и как мы едим. Помощники на кухне. Ты готовишь себе и друзьям.

Рацион питания, продукты питания (14ч.)

Энергия пищи. Продукты разные нужны, блюда разные важны. О витаминах и минеральных веществах.

Культура потребления и история кулинарии. (30ч.)

Где живут продукты. Ты – покупатель. Как вести себя в гостях. Первобытная кулинария
Кулинария в Средние века. Как питались на Руси. Кухни разных народов. Кулинарное путешествие.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- минипроекты;
- классные часы здоровья;
- проведение досуговых мероприятий с родителями;

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Для организации процесса обучения используются различные типы игр, работа над проектами, мини-тренинги, дискуссии. Для реализации программы ведущими формами обучения являются игровые: сюжетно-ролевые, игры с правилами, театрализованные, дидактические, подвижные, компьютерные и т. д. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий, проектная деятельность).

Программа предусматривает разнообразные формы: уроки-соревнования, ролевые игры, работу с родителями.

Программа предусматривает преобладание активных форм проведения занятий 68% (практические работы, различные виды игр, проектную деятельность). Пассивные формы занятий – 32%.

Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Здоровье – это здорово»	2	1	1
2	Я и моё здоровье	2		2
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны	2		2
4	О витаминах и минеральных веществах	2	1	1
5	Режим питания	2	1	1
6	Мой режим питания	2		2
7	Энергия пищи	2	1	1
8	Еда вне дома	2	1	1
9	О вреде фастфуда	2		2
10	Где и как мы едим	2		2
11	Где живут продукты	2		2
12	Ты - покупатель	2	1	1
13	Помощники на кухне	2	1	1
14	Ты готовишь себе и друзьям	4	1	3
15	Приходите в гости к нам (праздник масленица)	4	1	3
16	Первобытная кулинария	2	1	1
17	Кулинария в Средние века	2	1	1
18	Как питались на Руси Конкурс	4	1	3
19	Кухни разных народов	4	1	3
20	Необычное кулинарное путешествие	4	1	3
21	Проектная деятельность	18	8	10
	Итого	68	22 (32%)	46 (68%)