

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №47» Советского района г. Казани

Рассмотрено

Руководитель МО

Никифорова С. В.
Протокол №1 от

" " августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР "СОШ №47"

Муллахметова Г.М.

"27" августа 2019 г.

Утверждаю
Директор "СОШ
№47"

А.В.Афонский
Приказ № 195
от "28" августа
2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«Формула правильного питания»

Направление : социальное

Класс: 5 В

Количество часов в неделю: 1

Количество часов за учебный год: 35

Составитель: Обухова Светлана Мерифовна, учитель математики первой квалификационной категории

2019- 2020 учебный год

I. Пояснительная записка

1. Нормативно-правовые документы.

Рабочая программа составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

Письма Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

Положения о рабочей программе педагога по организации внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №47» Советского района г. Казани;

Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Программа внеурочной деятельности «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.

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 «обучая других» как шага к следующему этапу «обучая 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 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 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 курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 35 часов. Количество учебных недель – 35. Количество часов в неделю -1. Срок ее реализации - 1 год.

II. Планируемые результаты

Личностные:

- ❖ 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.

Метапредметные:

- ❖ 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;
- ❖ 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.

Предметные:

- ❖ понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- ❖ использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
- ❖ пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

III. Содержание курса

Введение (1 час)

Задачи: познакомить учащихся с основными аспектами программы «Формула правильного питания»; выяснить пищевые предпочтения учащихся, привычки, связанные с питанием.

Теория. Мини-лекция о важности правильного питания. Презентация учителя об основных темах программы. Беседа с целью изучения предпочтений учащихся. Инструктаж по ТБ. Мини-сочинение «Я питаюсь правильно».

1. Здоровье – это здорово (5 часов)

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формирование представлений о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье».

Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение, мини-проект.

2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (5 часов)

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также роли витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представлений учащихся о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

3. Режим питания (5 часов)

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека;
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания;
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

4. Энергия пищи (6 часов)

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность пищи»;
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания;
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

5. Где и как мы едим (7 часов)

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
- Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»;
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

6. Ты - покупатель (5 часов)

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;

- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

Заключительное занятие (1 час)

Задачи: формировать способность анализировать и оценивать свою работу и работу товарищей.

Рефлексивное занятие «Я знаю, что...»; выставка лучших работ учащихся.

IV. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие «Секреты здоровья»	1	
2.	Здоровье – это здорово	1	
3.	Факторы, влияющие на здоровье	1	
4.	Практическое занятие «Образ жизни и здоровье»	1	
5.	Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда»	1	
6.	Мини-проект «Народная мудрость о здоровье»	1	
7.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	
8.	Витамины	1	
9.	Викторина «Из чего состоит пища»	1	
10.	Ситуационная игра «Анализируем свой рацион»	1	
11.	Мини-проект «Правила рационального питания»	1	
12.	Режим питания	1	
13.	Чистая вода – залог здоровья	1	
14.	Историческая справка «Наше здоровье»	1	
15.	Практическое занятие «Почему так называется?»	1	
16.	Мини-проект «Мой режим питания»	1	
17.	Энергия пищи	1	

18.	Диета – «за» и «против»	1	
19.	Вредные и полезные привычки в питании	1	
20.	Практическая работа «Мои калории»	1	
21.	Работа с Интернет-ресурсами: поиск информации о диетах	1	
22.	Мини-проект «Польза и вред современных диет»	1	
23.	Где и как мы едим	1	
24.	Пункты «быстрого питания»	1	
25.	Работа в группах «Составление кроссворда по теме»	1	
26.	Как правильно хранить продукты	1	
27.	Необычное кулинарное путешествие	1	
28.	Работа с Интернет-ресурсами: поиск материала по теме проекта	1	
29.	Мини-проект «Быстрая еда – школьников беда»	1	
30.	Ты – покупатель	1	
31.	Торговые предприятия	1	
32.	Практическая работа «О чем может рассказать упаковка»	1	
33.	Работа с Интернет-ресурсами: поиск материала по теме проекта	1	
34.	Мини-проект «Памятка покупателю»	1	
35.	Заключительное занятие «Я знаю, что...»	1	