Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 50»

# УТВЕРЖДАЮ: Программа принята

Директор на педагогическом совете

МБОУ «СОШ №50»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шелегина А.В. Протокол № \_1\_\_\_\_

от «\_28.08.\_\_» \_\_2015

Приказ № 78/2 от 28 08 2015.

Программа согласована

с зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Назарова Н.А.

« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Программа рассмотрена на методическом объединении учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_1\_\_\_\_\_

от «27\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

**«Формула здорового питания»**

**5 класс.**

Составитель программы:

учитель МБОУ «СОШ № 50»

Кошкина Е.А.

Новокузнецк 2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула здорового питания" разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 50».

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

**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;

1. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
2. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
3. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Общая характеристика курса**

Программа относится вплане внеурочной деятельности к **социальному** **направлению** МБОУ «СОШ № 50» и изучается в 5 классе 2час в неделю (52часа в год). и реализуется через кружок «Формула здорового включая 20% времени, отводимого вариативную часть рабочей программы. 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.

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

**Режим занятий**- вторая половина дня.

**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.

**Личностные и метапредметные результатыосвоения программы внеурочнойдеятельности:**

**личностные результаты**

* 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;
* рефлектировать 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.

**Методическое обеспечение.**

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методыорганизации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5 классах:

1. **формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**2. приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса-** словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

**3. формы проведения итогов по каждой теме** - выставки, защита проектов, акции.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

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".

**Тема 1.** Здоровье - это здорово- 2ч.

**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- 2ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания»-4ч.

**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.

Тема5. "Где и как мы едим"- 4ч.

**Теория**. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-4ч.

**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.

**Тема 7.** Ты готовишь себе и друзьям-10ч.

**Теория.** Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров.

Тема8. Кухня разных народов-10ч.

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «Кулинарная история»-2 ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

**Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-6ч.**

**Теория.** История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

**Практика.** Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-4ч**

**Теория.** Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

**Практика.** Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | "Здоровье - это здорово» | 2 | Дискуссия |
| 2 | "Продукты разные нужны, продукты разные важны" | 2 | обсуждения |
| 3. | "Режим питания» | 4 | Проектная деятельность |
| 4 | "Энергия пищи" | 4 | обсуждения |
| 5 | "Где и как мы едим" | 4 | Образно-ролевая игра |
| 6 | "Ты - покупатель | 4 | Ролевая игра |
| 7 | "Ты готовишь себе и друзьям" | 10 | Ситуационная игра |
| 8 | "Кухни разных народов", | 10 | Практическая деятельность |
| 9 | «Кулинарная история» | 2 | конкурсы |
| 10  11 | "Как питались на Руси и в России",  Необычное кулинарное путешествие | 6  4 | Проектная деятельность  выставки |

**итого 52**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Дата**  **проведения** | | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **План** | **Факт** |
|  | Тема 1. **Здоровье - это здорово** | 2 |  |  |  |  |
| 1 | Здоровье-это здорово | 1 | 01.10.15 |  | + |  |
|  | Правила ЗОЖ |  |  |  |  |  |
|  | Я и мое здоровье |  |  |  |  |  |
|  | Мой образ жизни |  |  |  |  |  |
| 2. | Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» | 1 | 01.10. |  |  | + |
|  | **Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны** | 2 |  |  |  |  |
| 3 | Белки | 1 | 08.10 |  | + |  |
|  | Жиры |  |  |  |  |  |
|  | Углеводы |  |  |  |  |  |
|  | Витамины |  |  |  |  |  |
|  | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
| 4 | Рацион питания | 1 | 08.10 |  |  | + |
|  | **Тема3. "Режим питания»** | 4 |  |  |  |  |
| 5 | Понятие режима питания | 1 | 15.10 |  | + |  |
|  | Мой режим питания | 1 | 15.10 |  | + |  |
| 6. | Игра «Составляем режим питания» | 2 | 22.10  22.10 |  |  | + |
|  | **Тема 4. "Энергия пищи"** | 4 |  |  |  |  |
| 7. | Энергия пищи | 1 | 29.10 |  | + |  |
|  | Калорийность пищи | 1 | 29.10 |  | + |  |
|  | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 | 10.11 |  |  | + |
|  | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 | 10.11 |  | + |  |
|  | **Тема5. "Где и как мы едим"** | 4 |  |  |  |  |
| 8. | Где и как мы едим | 1 | 17.11 |  | + |  |
|  | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 | 17.11 |  |  |  |
| 9. | Путешествие и поход |  |  |  |  |  |
|  | Собираем рюкзак | 1 | 24.11 |  |  | + |
|  | Что такое перекусы, их влияние на здоровье |  |  |  |  |  |
|  | Поговорим о фаст-фудах |  |  |  |  |  |
|  | Правила поведения в кафе. |  |  |  |  |  |
|  | Ролевая игра «Кафе» | 1 | 24.11 |  |  | + |
|  | **Тема6. «Ты- покупатель»** | 4 |  |  |  |  |
| 10. | Где можно сделать покупку | 1 | 1.12 |  | + |  |
|  | Права и обязанности покупателя |  |  |  |  |  |
|  | Читаем информацию на упаковке продукта. |  |  |  |  |  |
|  | Ты покупатель. |  |  |  |  |  |
|  | Сложные ситуации при покупке товара | 1 | 1.12 |  |  | + |
|  | Срок хранения продуктов | 1 | 8.12 |  | + |  |
|  | Упаковка продуктов |  |  |  |  |  |
| 11. | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | 1 | 8.12 |  |  | + |
|  | Составление формулы правильного питания. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема 7. **Ты готовишь себе и друзьям** | 10 |  |  |  |  | | |
| 12 | Мини-проект «Помощники на кухне» | 1 | 15.12 |  |  | + | | |
| 13 | Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина | 1 | 15.12 |  |  | + | |
| 14 | Кулинарные секреты | 3 | 22.12  22.12  14.01.16 |  |  | + | |
| 15 | Сервировка стола | 3 | 21.01  21.01  28.01 |  |  | + | |
| 16 | Игра «Конкурс кулинаров» | 2 | 28.01  04.02. |  |  | + | |
|  | **Тема8. Кухня разных народов** | 10 |  |  |  |  | |
| 17 | Понятие «национальная кухня» | 1 | 11.02 |  | + |  | |
| 18 | Кулинарное путешествие | 2 | 11.02.  18.02 |  |  | + | |
| 19 | Проект «Кулинарные праздники» | 6 | 25.02  25.02  04.03  04.03.  11.03  11.03 |  |  | + | |
| 20 | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» | 1 | 18.03 |  |  | + | |
|  | **Тема 9. «Кулинарная история»** | 2 |  |  |  |  | |
| 21 | Традиции и культура питания | 1 | 18.03 |  | + |  | |
|  | Творческий проект. Первобытная кулинария |  |  |  |  |  | |
| 22 | Творческий проект. Кулинария в средние века | 1 | 25.03 |  |  | + | |
|  | Современная кулинария |  |  |  |  |  | |
|  | Конкурс кроссвордов «Кулинария» |  |  |  |  |  | |
|  | **Тема 10 «Как питались на Руси и в России»** | 6 |  |  |  |  | |
| 23 | История кулинарии в России. | 1 | 01.04 |  | + |  | |
|  | История посуды в русской кухне |  |  |  |  |  | |
|  | Самовар-символ русского стола |  |  |  |  |  | |
|  | Традиционные блюда русской кухни | 2 | 01.04  08.04 |  |  | + | |
|  | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. |  |  |  |  |  | |
| 24 | Каша-матушка, хлеб-батюшка | 1 | 08.04 |  |  | + | |
|  | Русская кухня и религия. |  |  |  |  |  |
|  | Польза меда |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Праздник русской картошки | 1 | 15.04 |  |  | + |
|  | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 | 15.04 |  |  | + |
|  | **Тема 11. Необычное кулинарное путешествие** | 4 |  |  |  |  |
| 25 | Мировые Музеи питания | 1 | 22.04 |  | + |  |
|  | Кулинария в живописи |  |  |  |  |  |
|  | Кулинария в музыке |  |  |  |  |  |
|  | Кулинария в танце |  |  |  |  |  |
|  | Кулинария в литературе |  |  |  |  |  |
|  | Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие» |  |  |  |  |  |
|  | Творческий проект «Вкусная картина | 1 | 22.04 |  |  | + |
| 26 | Викторина ««Необычное кулинарное путешествие» | 1 | 29.04 |  |  | + |
|  | Уникальные блюда стран мира | 1 | 29.04 |  | + |  |
|  | Составление формулы правильного питания. |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.**

| **Наименование объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | | **Примечания** |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  | |  |
|  | | |
| . | |  |
| **Методические пособия для учителя** | | |
| 1.Арефьев И.П. Занимательные уроки технологии для девочек. 5 класс: Пособие для учителей. – М.: Школьная Пресса, 2006.  2.Маркуцкая С.Э. Технология обслуживающий труд. Тесты. 5-7 классы. – М.: Изд. «Экзамен», 2006. | | Дидактические материалы обеспечивают диагностику и контроль качества обучения в соответствии с требованиями к уровню подготовки учащихся, закреплёнными в стандарте. Пособия содержат проверочные работы: тесты по разделам учебника; схемы, таблицы, рисунки, дополнят материал учебников и рабочих тетрадей творческие задания на смекалку..  **Д**-1 |
| **Дополнительная литература для учащихся** | | |
| 1. Никифорова М.И. , Кагановская О. Н. "Домоводство", М. Колос, 1995 2. Воробьева Н.В. "100 рецептов раздельного питания"-М.Айрис-пресс,2007 3. А.Я.Цвек., "К праздничному столу" Минск, "Полымя". 1984. 4. "Украшение блюд.". Фантазии из овощей и фруктов. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА .2005   "Книга о вкусной и здоровой пищи". М, изд-во "Пищевая промышленность."1963.  5.Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.  6.Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.  7.Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная фи­зиология.М., 2002. 414 с.  8.Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодни­ка. М.: Издательство ACT, 2001. 220 с.  9.Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.  10.Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.  11.Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безо­пасность и экспертиза продовольственных товаров. Новоси­бирск, 1999. 450 с.  12.Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М;, 2001. 330 с.  13.Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.  14.Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов.  , М., 2000. 350 с.  15.Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.  16.Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.  17.Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.  18.Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.  19.Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.  20.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с. | Список дополнительной литературы необходим учащимся для лучшего освоения раздела «Культура питания" а также для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ, проектов и др  **Д**-1. |
| **Печатные пособия** | |
| Учебные таблицы:   * Санитарно-гигиенические правила; * Пищевые вещества; * Классификация блюд; * Правила работы с ножом и приспособлениями; * Сервировка стола; * Приготовление бутербродов; * Первичная обработка овощей; * Холодные блюда; * Приготовление блюд из яиц; * Напитки; | Комплекты таблиц справочного характера охватывают основные вопросы по технологии. Таблицы помогут сделать процесс обучения более наглядным и эффективным.  **Д**-1 |
|  | |
|  |  |
| **Технические средства** | |
| * Персональный компьютер с принтером * Мультимедиа проектор с экраном | **Д-**1 |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | |
| * Холодильник * Кухонный набор – разделочные столы, навесные шкафы; * Мойка - 3 шт; * Электрическая плита; * Электрический чайник; * Кухонная посуда * Набор столовых приборов * Столовые инструменты и приспособления. * Чайный набор – 3шт. | **И -** индивидульное-20-25 шт.  **Г-**групповое – 3-5 шт.  **Д-**демонстрационное – 1 шт.  **Г.**  **Г**.  **Г.**  **Г.**  **И.**  **И.**  **Г.** |