

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Балабановская основная общеобразовательная школа №13
х. Таганрогский, Егорлыкский район, Ростовская область

«Утверждаю»
Директор
МБОУ БООШ № 13
_____/Сергунова И.В./
Приказ № ____ от 31.08.2021г.

*Рабочая программа внеурочной
деятельности по биологии
«Формула здорового питания»
(6класс)*

Направление - социальное

Учитель - Клименко Галина Алексеевна,

Срок реализации программы - 2021 – 2022 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего- 35 часов.



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.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. Программа относится к *социальному направлению* внеурочной деятельности и реализуется через кружок «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.

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

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

Срок реализации программы

Программа реализуется 1 год через кружок «Формула правильного питания».

Проводится в объеме 35 часов в год (1 час в неделю). Всего 35 часов. В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ БООШ №13 на 2021-2022 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2021-2022 учебном году, расписанием учебных занятий МБОУ БООШ №13 в условиях пятидневной рабочей недели, данная программа будет реализована в объеме 33 часа, за счет объединения занятий №17-18, №34-35.

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, 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.
- пересказывать полученную информацию своими словами, представлять ее.

- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- 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, выставки.

*Содержание рабочей программы внеурочной деятельности
(35 часов)*

Тема 1. "Здоровье - это здорово".

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.

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

Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания".

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи".

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим".

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".

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.

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.

Теория. Понятие «национальная кухня».

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

Тема 9. «Кулинарная история».

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».

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.

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.

Календарно-тематический планирование.

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе	
			План	Факт	Теория	Практика
	Здоровье - это здорово	3				
1	Здоровье-это здорово. Правила ЗОЖ	1	7.09		+	
2	Мой образ жизни	1	14.09		+	
3	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	21.09			+
	Продукты разные нужны, продукты разные важны	2				
4	Белки. Жиры. Углеводы.	1	28.09		+	
5	Витамины. Минеральные вещества	1	5.10		+	
	Режим питания	2				
6	Понятие режима питания	1	12.10		+	
7	Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания»	1	19.10			+
	Энергия пищи	3				
8	Энергия пищи. Калорийность пищи	1	26.10		+	
9	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	9.11			+
10	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	16.11			+
	Где и как мы едим	6				
11	Где и как мы едим	1	23.11		+	
12	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	30.11			+
13	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	1	7.12			+
14	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	14.12			+
15	Поговорим о фаст-фудах	1	21.12		+	
16	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1	28.12			+
	Ты- покупатель	3				
17	Где можно сделать покупку. Права и обязанности	1	11.01		+	+

	покупателя					
18	Читаем информацию на упаковке продукта.					+
19	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	18.01			+
	Кухни разных народов	3				
20	Кулинарное путешествие	1	25.01			+
21	Кулинарные праздники	1	1.02			+
22	Скатерть-самобранка	1	8.02			+
	Кулинарная история	3				
23	Первобытная кулинария	1	15.02		+	
24	Кулинария в древней Греции и Риме	1	22.02		+	
25	Кулинария в средние века	1	1.03		+	
	Как питались на Руси и в России	3				+
26	Клуб знатоков русской кухни	1	15.03			+
27	Основная пища наших предков	1	5.04		+	
28	Виртуальная экскурсия в музей	1	12.04			+
	Необычное кулинарное путешествие.	7				
29	«Натюрморт» из продуктов	1	19.04			+
30	Музыка и кулинария	1	26.04		+	
31	Литература и кулинария	1	10.05		+	
32	Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1	17.05			+
33	Приходите к нам на чай.	1	24.05			+
34	Тестирование.	1	31.05			+
35	Итоговое занятие.					
	ИТОГО.	33				

Согласовано
 Протокол. №1
 МС МБОУ БООШ №13
 от 31.08.2021 г

_____ Клименко Г.А.

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 Клименко Г.А.
 от 31.08.2021 г.
