

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО педагогов дополнительного  
образования

Руководитель МО педагогов дополнительного  
образования

Серебрякова И.В.  
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1

«24» апреля 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Серебрякова И.В.  
(Ф.И.О., подпись)

«24» апреля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 13-470/17

от «28» апреля 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование: «Формула правильного питания»

Класс : 7 А,Б, В,Г класс

Уровень общего образования : основное общее образование

Ф.И.О. учителя Юскова Л.В., Прожерина Г.Н., Лутфуллина Ю.Ф. Полякова А.К.

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за второе полугодие 17 ч; в неделю 1

Планирование составлено на основе: Программа «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева  
М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Рабочую программу составила Лутфуллина Ю.Ф. Полякова А.К.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» является компилятивной и разработана на основе Программы «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия.

Программа «Формула правильного питания» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Преимущество программы «Формула правильного питания» заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей седьмых классов в исследовательскую работу по определению продуктов правильного питания, освоению понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Тематический план программы «Формула правильного питания» носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения работы в направлении правильного питания школьника является поддержка родителей. Поэтому данная программа ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий: праздников, конкурсов, викторин, бесед.

В ходе общей деятельности используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы,

а также используемые формы и методы её реализации, носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

**Целью данной программы является** формирование у детей культуры питания как компонента сохранения здоровья и долголетия.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

2. Способствовать формированию готовности соблюдать правила здорового питания, заботиться и укреплять собственное здоровье через освоение детьми практических навыков рационального питания.

3. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.

4. Информировать школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, об истории и традициях своего народа.

Данная программа предназначена для обучающихся 7-х классов и рассчитана на 1 час в неделю, что составляет 17 часов в полугодие.

Основной формой работы по программе являются: линейки, конкурсы, проекты, презентации, акции, праздники.

Программа «Формула правильного питания» состоит из 4 взаимосвязанных разделов:

1. Здоровье - это здорово;
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны;
3. Режим питания;
4. Потребительская культура.

В первом разделе учащиеся получают представление об основополагающих понятиях предмета, представление у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Второй раздел программы посвящен рациону питания, калорийности пищи. Знакомит школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме.

Третий раздел программы посвящен дальнейшему формированию развития представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание мотивации на здоровый образ жизни.

В четвертом разделе основной задачей стоит научить ребят самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов, развитие коммуникативных навыков у подростков.

В процессе занятий у обучающихся формируются следующие ценностные установки:

1. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
2. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
3. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
4. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.
5. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
6. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества
7. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

По окончании учебного года учащиеся должны демонстрировать уровень подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Требования», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умение применять знания на практике: вводный (перед началом работы закрепление знаний предыдущих тем); текущий (опрос, рефлексия, выполнение контрольных теоретических и практических упражнений, написание рефератов и докладов на заданные или свободные темы); итоговый (выступление на научно-практической конференции).

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Занятия с учащимися по программе способствуют достижению личностных и метапредметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- владение 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 «Формула правильного питания», 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.

Школьники обучаются способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня умственной работоспособности и самостоятельных занятий.

## Учебный план на 2017-2018 гг.

№ п/п	Разделы программы	Кол- во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Рациональное питание как часть здорового образа жизни	5	2	3
2.	Режим питания	3	2	1
3.	Гигиена питания и приготовление пищи	4	2	2
4.	Традиции и культура питания	5	4	1
Всего		17		

## Содержание программы (17 часов)

### 1. Рациональное питание как часть здорового образа жизни (5 часов)

Теория (3 часа): Введение в программу: Основные понятия о здоровье и здоровом питании. Ты готовишь себе и друзьям. Творчество итальянского художника, декоратора Арчимбольдо.

Практика (2 час): Кладовая здоровья северного края. Мой режим питания. Составляем режим питания.

### 2. Режим питания (3 часа)

Теория (2 часа): Рациональное сбалансированное питание (Презентация). Влияние воды на обмен веществ.

Практика (1 час): Викторина по теме «Овощи и Фрукты»

### 3. Гигиена питания и приготовление пищи (4 часа)

Теория (2 часа): Энергия пищи. Источники «строительного материала». Роль пищевых волокон на организм человека. Где и как мы едим.

Практика (2 часа): Игра «Что? Где? Когда?».

### 4. Традиции и культура питания (5 часов)

Теория (4 часа): Кухни разных народов. Как питались на Руси и России. Необычное кулинарное путешествие. Сахар – его польза и вред.

Практика (1 час): Конкурс стихов и песен о здоровом питании и пользе фруктов и овощей в жизни человека. Праздник чая.

Календарно – тематическое планирование.

№ занятия	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1	Введение. Основные понятия о здоровье и здоровом питании	1	12.01	
2	Ты готовишь себе и друзьям	1	19.01	
3	Творчество итальянского художника, декоратора Арчимбольдо.	1	26.01	
4	Кладовая здоровья северного края	1	02.02	
5	Мой режим питания. Составляем режим питания.	1	09.02	
6	Рациональное сбалансированное питание	1	16.02	
7	Влияние воды на обмен веществ.	1	23.02	19.03
8	Викторина по теме «Овощи и Фрукты»	1	02.03	
9	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1	09.03	
10	Роль пищевых волокон на организм человека. Где и как мы едим.	1	16.03	
11	Игра «Что? Где? Когда?»	1	06.04	
12	Кухни разных народов	1	13.04	
13	Как питались на Руси и России	1	20.04	
14	Необычное кулинарное путешествие	1	27.04	
15	Сахар – его польза и вред		04.05	
16	Конкурс стихов и песен о здоровом питании и пользе фруктов и овощей в жизни человека	1	11.05	
17	Праздник чая	1	18.05	



## Планируемые результаты.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Занятия с учащимися по программе способствуют достижению личностных и метапредметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- владение 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 «Формула правильного питания», 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.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

## **Учебно - методическое сопровождение.**

Для эффективного освоения данной программы необходимы:

1. Компьютер
2. Слайдпроектор
3. Канцтовары (ватман)
4. Кабинет домоводства

### **Список использованной литературы**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.