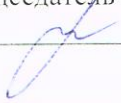



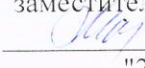
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 38
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
протокол от "28" августа 2015 г. № 1

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
протокол от "26" августа 2015 г. № 1
председатель ШМО

Харитопова О.В.



«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
от "01" сентября 2015 года №177

Ипполитова Е. В.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УВР

Масловская И.Е.
"27" августа 2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Культура питания»

направление: *социальное*
возраст: *11 -12 лет*
срок реализации: *1 год*

Коноводова Ю.А., учитель биологии

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с

- законом об образовании в Российской Федерации от 20.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию "Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга" от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0;
- уставом ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- учебным планом ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- планом внеурочной деятельности ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положением «Об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС НОО и ООО ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга, утв. приказом директора от 01 сентября 2015 года № 177;
- Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО и ООО ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга

Программа внеурочной деятельности «Культура питания» реализуемая по социальному направлению, 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., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год).

Назначение программы состоит в реализации социального направления в организации внеурочной деятельности. Социальное направление (социально- преобразующее творчество) - создание условий для перевода обучающегося в позицию активного члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе ценностей, вырабатывать собственное понимание и цели, разрабатывать проекты преобразования общества, реализовывать данные проекты.

Программа опирается на изучение **потребностей обучающихся**: целостное интеллектуальное, социальное и культурное развитие; освоение фундаментальных основ современного гуманитарного, естественно-научного знания, достижение требований государственного образовательного стандарта, формирование социального опыта, осознание социально-профессиональных мотиваций, расширение возможных направлений полноценного созидательного участия в культурной жизни школы и общества в целом.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности обучающихся 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» «ОБЖ», 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.

Цели и задачи:

формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере **здорового образа жизни** (осознание обучающимися ценности целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять; овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода – наркозависимость, алкоголизм, игромания, табакокурение, интернет-зависимость и др., как факторам ограничивающим свободу личности); формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; 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; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

формирование мотивов и ценностей обучающегося в сфере **отношений к природе**(формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения);

СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Срок реализации программы – 1 год.

Объем часов, отпущенных на занятия:

5класс – 1 час в неделю (34 ч)

Продолжительность занятий : 35 – 45 минут

Режим занятий - вторая половина дня

Формы и методы работы:

Беседы, самооценка, конкурсы, выставки, викторины, ролевые игры, ситуационные игры, образно-ролевые игры, поисковые исследования; проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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.

Планируемые результаты изучения курса:

1. способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
2. способность к сотрудничеству и коммуникации;
3. способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
4. способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
5. рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;
6. находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов;
7. пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее;
8. различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
9. выполнять проект;
10. называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
11. позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	"Здоровье - это здорово"	5
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6
3	"Режим питания"	3
4	"Энергия пищи"	4
5	"Где и как мы едим"	8
6	"Ты - покупатель"	8
	Всего часов	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание работы структурировано в виде 6 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»

Тема 1. Здоровье - это здорово - 5ч.

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- 6ч.

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

Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания»-3ч.

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"- 8ч.

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-8 ч.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Вид контроля (если есть)	Вид учебной деятельности учащихся	Сроки проведения
1	Здоровье-это здорово	входной	Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	09
2	Правила ЗОЖ		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	09
3	Я и мое здоровье		Беседы, самооценка, решение ситуационных задач.	09
4	Мой образ жизни		Беседы, самооценка, дискуссия, обсуждение. проектная деятельность	09
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	текущий	конкурс	10
6	Белки		Беседы, самооценка, конкурсы, решение ситуационных задач	10
7	Жиры		Беседы, самооценка, конкурсы, решение ситуационных задач	10
8	Углеводы		Беседы, самооценка, конкурсы, решение ситуационных задач	10
9	Витамины		Беседы, самооценка, конкурсы, решение ситуационных задач	11
10	Минеральные вещества		Беседы, самооценка, конкурсы,	11

			решение ситуационных задач	
11	Рацион питания	текущий	Беседы, самооценка, викторина, решение ситуационных задач, проектная деятельность	11
12	Понятие режима питания		Беседы, самооценка, ролевые игры, решение ситуационных задач, проектная деятельность	12
13	Мой режим питания		Беседы, самооценка, решение ситуационных задач, проектная деятельность	12
14	Игра «Составляем режим питания»	текущий	ролевые игры, решение ситуационных задач	12
15	Энергия пищи		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	01
16	Калорийность пищи		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	01
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»		Беседы, самооценка, решение ситуационных задач, проектная деятельность	01
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	текущий	Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	02
19	Где и как мы едим		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	02
20	Мини - проект «Мы не дружим с		Беседы, самооценка, решение	02

	сухоямткой»		ситуационных задач, проектная деятельность	
21	Путешествие и поход			02
22	Собираем рюкзак	текущий	ролевые игры, решение ситуационных задач	03
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	03
24	Поговорим о фаст-фудах		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.	03
25	Правила поведения в кафе.	текущий	Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение.	04
26	Ролевая игра «Кафе»	текущий	ролевые игры, решение ситуационных задач	03
27	Где можно сделать покупку		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение.	04
28	Права и обязанности покупателя		Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение.	04
29	Читаем информацию на упаковке	текущий	Беседы, поисковые исследования,	04

	продукта.		проектная деятельность, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение.	
30	Ты покупатель.		Беседы, самооценка, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение.	04
31	Сложные ситуации при покупке товара		Беседы, самооценка, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение	04
32	Срок хранения продуктов		поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение	05
33	Упаковка продуктов		поисковые исследования, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение	05
34	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	итоговый	Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение	05
35	Составление формулы правильного питания.	итоговый	Беседы, самооценка, поисковые исследования, проектная деятельность, решение ситуационных задач дискуссия, обсуждение	05

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

1. Аленин М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Сайт <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. Сайт <http://fcior.edu.ru/>
3. Сайт <http://eorhelp.ru/>
4. Сайт <http://pedsovet.org/m>
5. Сайт <http://www.openclass.ru/>