Содержание

Пояснительная записка………………………………………………………...……………2

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы………………………………………………………………………………….…5

Содержание программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания»……………………………………………………………………………….……...5

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению процесса………………………………………………………………………………………6

Материально-техническое обеспечение учебного процесса……………………………...6

Планируемые результаты реализациипрограммы………………………………………...7

Приложение 1 КТП

***Пояснительная записка***

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы. В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков. Одной из них является программа "Разговор о правильном питании", разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологи Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО. Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» берет за основу программу «Разговор о правильном питании»

***Целью*** программы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных ***задач:***

* социализация обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение учащихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
* приобщение к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.
* развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
* ориентация в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
* развитие  познавательных  мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
* овладение ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
* формирование у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

Содержание программы отвечает следующим ***принципам:***

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей; - модульность структуры – УМК может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа;

- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народа; - социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Предлагаемая внеурочная деятельность включает в себя следующие ***содержательные линии формирования знаний:***

– здоровый образ жизни;  
– питательные вещества, необходимые организму;  
– режим и рацион питания;  
– правила гигиены питания;  
– правила ответственного покупателя;  
– правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;  
– традиции и обычаи питания в разных станах;  
– история и культура питания.

***Место внеурочной деятельности «Формула правильного питания»***

Факультатив рассчитан на 35 часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочной занятий со школьниками.   Программа состоит из 9-и связанных между собой разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности пятиклассников и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы***

***Метапредметными*** результатами освоения программы являются:

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;   
– овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;  
– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;  
– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных  и  познавательных задач;  
– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;    
– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;  
– способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;   
– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;  
– умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;  
– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов, формировать аргументировать и отстаивать свое мнение;   
– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

***Предметными*** результатами освоение программы являются:

– усвоение системы знаний о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;  
– формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;  
– приобретение опыта проведения несложных экспериментов, проведения анкетирования,     
– формирование полезных привычек и навыков в области правильного питания.

***Содержание программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания»***

Раздел 1. Здоровье – это здорово.  
Раздел 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.  
Раздел 3.  Режим питания.   
Раздел 4. Энергия пищи.   
Раздел 5. Где и как мы едим.   
Раздел 6. Ты – покупатель.   
Раздел 7. Ты готовишь себе и друзьям.   
Раздел 8. Кухни разных народов.  
Раздел 9. Кулинарная история.   
Раздел 10. Как питались на Руси и в России.   
Раздел 11. Необычное кулинарное путешествие.

***Лабораторные и практические работы***

Определение белков в продуктах питания.  
Определение жиров в продуктах питания.   
Определение  углеводов в продуктах питания.    
Определение витамина С в продуктах питания.   
Определение железа в продуктах питания.   
Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.   
Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами.  
Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.  
Определение соланина в клубнях картофеля.

***Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению процесса***

**Библиотечный фонд**

Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.: ил.

Методическое пособие для педагога

Габриелян О.С. Химия. 11 класс: Учеб. Для общеобразоват. учреждений. 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 304 с.: ил.

***Материально-техническое обеспечение учебного процесса***

Материально-техническое оснащение кабинета, в котором будет проводиться факультативный курс «Формула правильного питания», необходимо для организации процесса обучения в целях реализации требований ФГОС о достижении результатов освоения программы.  Оснащение кабинета должно включать различные типы средств обучении. Значимую роль имеют учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование,  в том числе приборы и инструменты для проведения демонстраций и практических занятий, демонстрационные таблицы.

Лабораторный инструментарий необходим как для урочных занятий, так и для проведения наблюдений, постановки и выполнения опытов, в целом – для реализации научных методов изучения живых организмов.

Натуральные объекты используются как при проведении исследовательских работ, подготовке проектов, обобщении и систематизации построении выводов с учетом выполненных наблюдений.

Лабораторный инструментарий и натуральные объекты следует содержать в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами техники безопасности.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: аппаратура для записи и воспроизведения аудио- и видеоинформации, компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска, коллекция медиаресурсов.  
Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность, способствующую успешности в учебной деятельности.  
Использование наглядных учебных пособий, технических средств осуществляется комплексно, что позволяет реализовать общедидактические принципы наглядности и доступности, достигать поставленных целей и задач, планируемых результатов освоения основных общеобразовательных программ.

***Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания»***

Система планируемых результатов: личностных, метапредметных и предметных в соответствии с требованиями стандарта представляет комплекс взаимосвязанных учебно-познавательных и учебно-практических задач, выполнение которых требует от обучающихся овладения системой учебных действий и опорным учебным материалом.

В структуре планируемых результатов выделяют:

– ведущие цели и основные ожидаемые результаты курса, отражающие такие общие цели, как формирование ценностно-смысловых установок, развитие интереса;   
– целенаправленное формирование и развитие познавательных потребностей и способностей обучающихся через систему занятий.