

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 104»**

<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
Зам. Директора по ВР _____	Директор МБОУ Школы № 104 _____
Кулакова Г.В.	Гришмановская А.Л.
	Приказ № ____
«__» _____ 20__ г.	от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Спортивно- оздоровительного направления

«Азбука здорового питания»

Первый год обучения.

МБОУ Школы № 104

Пушкарева Н.П.

п. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

2019 – 2020 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

***Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.***

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи

- **рациональное питание детей, как и состояние, их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства.**

**«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»**, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Программа разработана с учетом требований обязательного минимума содержания основного общего образования по технологии (приказ №1089 Министерства образования РФ от 05.03.2004 г.), примерных программ «Технология. Трудовое обучение. 1-11 классы» (В.Д.Симоненко), а также с учетом психолого- педагогических и возрастных особенностей учащихся и их образовательных потребностей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором.

**Направление внеурочной образовательной программы:** спортивно-оздоровительное.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

Актуальность и новизна программы в том, что она помогает детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. В ходе ее изучения школьники овладевают знаниями о правилах питания, узнают основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

### **Цель программы:**

Ознакомить школьников с правилами рационального питания, способствовать формированию навыков правильного и здорового питания.

### **Задачи программы:**

- научить детей и подростков использовать питание, в соответствии возрастным физиологическим потребностям, принципам рационального и сбалансированного питания;
- изучать гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- ознакомить с предупреждением и профилактикой инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы – с 12 до 14 лет.

**Срок реализации:** программа рассчитана на 2 года обучения.

## **Формирование универсальных учебных действий.**

### **1. Личностные планируемые результаты освоения предмета**

1. Самооценка. Умение оценивать ситуации и поступки.
2. Личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учёбе. Умение объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.
3. Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность).

### **2. Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные результаты**

1. Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях;
2. Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях;
3. Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем;
4. Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом;
5. Оценка результатов своей работы.

#### **Познавательные результаты**

1. Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных;
2. Добывать новые знания из различных источников различными способами;
3. Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ;
4. Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;
5. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала.

#### **Коммуникативные результаты**

1. Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций;
2. Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения;
3. Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное;
4. Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

#### **По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь представление:**

- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- о культурных ценностях национальных кухонь;
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о проекте.

#### **Должны знать:**

- правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием;
- виды и кулинарные свойства продуктов;
- основы технологии приготовления пищи;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- об этапах выполнения проекта.

#### **Должны уметь:**

- определять качество продуктов, правильно выбирать способы обработки продуктов;
- рационально использовать знания о здоровой пище;
- планировать проектную деятельность.

## Содержание курса внеурочной деятельности.

**Раздел 1.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с понятием здорового питания.

**Раздел 2.** Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – свое время. Блюда из овощей и фруктов.

**Раздел 3.** Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов, блюда из них.

**Раздел 4.** Мясные блюда. Способы тепловой обработки. Время и температура приготовления.

**Раздел 5.** Рыба и блюда из морепродуктов. Почему полезно есть рыбу.

**Раздел 6.** Выпечка и десерты.

## Календарно – тематическое планирование первый год обучения.

№ п/п	Темы.	Кол-во часов			Дата	
		Теория	Практика	Всего	По плану	Фактически.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с понятием здоровое питание.	2		2		
2.	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты. Каждому овощу - свое время. Блюда из овощей и фруктов.	2		2		
3.	Оладьи из кабачков.		2	2		
4.	Суп – пюре из тыквы.		2	2		
5.	Цветная капуста в кляре.		2	2		
6.	Витаминный салат.		2	2		
7.	Картофельные оладьи.		2	2		
8.	Морковный пирог.		2	2		
9.	Овощное рагу.		2	2		
10.	Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов, блюда из них.	2		2		
11.	Сырники из творога.		2	2		

12.	Каши на молоке.		2	2		
13.	Манник на кефире.		2	2		
14.	Блинчики с творожной начинкой.		2	2		
15.	Перец, фаршированный сыром.		2	2		
16.	Омлет с начинкой		2	2		
17.	Мясные блюда. Способы тепловой обработки. Время и температура приготовления.	2		2		
18.	Макароны с мясным фаршем.		2	2		
19.	Оладьи из печени.		2	2		
20.	Куриный бульон с лапшой.		2	2		
21.	Ленивые голубцы.		2	2		
22.	Запеченные куриные окорочка.		2	2		
23.	Рыба и блюда из морепродуктов. Почему полезно есть рыбу.	2		2		
24.	Салат с крабовыми палочками.		2	2		
25.	Рыбные котлеты.		2	2		
26.	Салат «Селедка под шубой».		2	2		
27.	Рыба, запеченная в сметане.		2	2		
28.	Выпечка и десерты.	2		2		
29.	Печенье овсяное.		2	2		
30.	Яблоки в слоеном тесте.		2	2		
31.	Пряники медовые.		2	2		
32.	Фруктовый бисквит.		2	2		
33.	Чернослив с орехами.		2	2		
34.	Ягодный десерт.	1	1	2		

### Календарно – тематическое планирование второй год обучения.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Дата	
		Теория	Практика	Все го	По плану	Фактически.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с понятием здоровое питание.	2		2		
2.	Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты. Каждому овощу-свое время. Блюда из овощей.	2		2		
3.	Фаршированные кабачки.		2	2		
4.	Баклажаны с сыром.		2	2		

5.	Фаршированная тыква.		2	2		
6.	Картофельные оладьи с фаршем «Калдуны».		2	2		
7.	Перец, фаршированный овощами.		2	2		
8.	Помидоры, фаршированные творожной начинкой с зеленью.		2	2		
9.	Овощное рагу.		2	2		
10.	Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов, блюда из них.	2		2		
11.	Творожная запеканка.		2	2		
12.	Вареники с творогом.		2	2		
13.	Рулетки с сыром.		2	2		
14.	Ватрушка с творогом.		2	2		
15.	Рогалики творожные с орехами.		2	2		
16.	Сырное кольцо с начинкой.		2	2		
17.	Мясные блюда. Способы тепловой обработки. Время и температура приготовления.	2		2		
18.	Котлеты с сыром и зеленью.		2	2		
19.	Куриная печень по-русски.		2	2		
20.	Голубцы.		2	2		
21.	Мясная солянка.		2	2		
22.	Мясная запеканка с картошкой.		2	2		
23.	Рыба и блюда из морепродуктов. Почему полезно есть рыбу.	2		2		
24.	Салат с крабовыми палочками.		2	2		
25.	Рыба, тушенная с овощами.		2	2		
26.	Кальмары фаршированные.		2	2		
27.	Рыба, запеченная в сметане.		2	2		
28.	Выпечка и десерты.	2		2		
29.	Пирог с курагой и творогом.		2	2		
30.	Корзиночки песочные с фруктами.		2	2		
31.	Кекс творожный с изюмом.		2	2		
32.	Яблочная плетенка из слоеного теста.		2	2		
33.	Запеченные яблоки с орехами и медом.		2	2		
34.	Ягодный десерт. Итоговое занятие.	1	1	2		

## **Организационно- педагогические условия реализации программы.**

1. Г.В. Левичева «Мясные блюда, тонкости приготовления». Издательский дом «Ниола 21 век» 2010г.
2. Т. Ананченко «Лучшие русские блюда» ЗАО «ОЛМА Медиа Групп» 2013г.
3. И.Устьянцева «Блюда на каждый день» Издательство «Урал ЛТД» 2012г.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 2009г.
6. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»



**Лист регистрации изменений к рабочей программе.  
Кружок «Азбука здорового питания».  
Руководитель Пушкарева Наталья Петровна.**

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

## Отчет о выполнении реализуемой учебной программы.

Руководитель            Пушкарева Наталья Петровна  
Кружок                    «Азбука здорового питания»

Количество часов: в неделю – 2 часа; в год – 68 часов.

№ Темы	Часов по РП	Проведено часов				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
1						
2						
3						
4						
5						
6						