

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Качалинская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор Голубь Г.М.
Приказ от 30.08.2021 №54



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»

Основное общее образование 5 класс
Количество часов 34

Учитель Пивоварова Татьяна Алексеевна

х.Качалин

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «**Формула правильного 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., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Правильное питание». Программа 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».

Актуальность программы внеурочной деятельности:

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.

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
 - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
 - расширять знания об истории и традициях своего народа;
 - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется через курс «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю).

Формы занятий

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Режим занятий – вторник 14.10

Основные принципы реализации программы

- Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровье сберегающих технологий педагогики оздоровления.

- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Результаты освоения курса:

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 изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:

| № | Разделы программы | |
|----------|--|-----------|
| 1 | "Здоровье - это здорово» | 5 |
| 2 | "Продукты разные нужны, продукты разные важны" | 6 |
| 3. | "Режим питания» | 3 |
| 4 | "Энергия пищи" | 5 |
| 5 | "Где и как мы едим" | 8 |
| 6 | "Ты - покупатель" | 7 |
| | Всего часов | 34 |

Календарно-тематический планирование курса «Час общения» для 5 класса

| № | Тема занятия | Форма занятия | Дата (по плану) | Дата (фактическая) |
|-------------|--|------------------------|------------------------|---------------------------|
| | Тема 1. Здоровье - это здорово – 5 ч | | | |
| 1/1 | Здоровье-это здорово | обсуждение | 07.09 | |
| 2/2 | Правила ЗОЖ | обсуждение | 14.09 | |
| 3/3 | Я и мое здоровье | образно-ролевые игры | 21.09 | |
| 4/4 | Мой образ жизни | дискуссия | 28.09 | |
| 5/5 | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» | конкурсы | 05.10 | |
| | Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 ч | | | |
| 6/1 | Белки | обсуждение | 12.10 | |
| 7/2 | Жиры | обсуждение | 19.10 | |
| 8/3 | Углеводы | обсуждение | 26.10 | |
| 9/4 | Витамины | обсуждение | 09.11 | |
| 10/5 | Минеральные вещества | дискуссия | 16.11 | |
| 11/6 | Рацион питания | Проектная деятельность | 23.11 | |
| | Тема3. "Режим питания» - 3 ч | | | |
| 12/1 | Понятие режима питания | обсуждение | 30.11 | |
| 13/2 | Мой режим питания | обсуждение | 07.12 | |
| 14/3 | Игра «Составляем режим питания» | ситуационная игра | 14.12 | |
| | Тема 4. "Энергия пищи"- 5 ч | | | |
| 15/1 | Энергия пищи | обсуждение | 21.12 | |
| 16/2 | Калорийность пищи | обсуждение | 28.12 | |
| 17/3 | Исследовательская работа «Вкусная математика» | Проектная | 18.01 | |

| | | | | |
|-------------|--|------------------------|--------------|--|
| | | деятельность | | |
| 18/4 | Влияние калорийности пищи на телосложение | ролевая игра | 25.01 | |
| 19/5 | Влияние калорийности пищи на телосложение | дискуссия | 01.02 | |
| | Тема5. "Где и как мы едим" – 8 ч | | | |
| 20/1 | Где и как мы едим | обсуждение | 08.02 | |
| 21/2 | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | Проектная деятельность | 15.02 | |
| 22/3 | Путешествие и поход | обсуждение | 22.02 | |
| 23/4 | Собираем рюкзак | обсуждение | 01.03 | |
| 24/5 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье | обсуждение | 15.03 | |
| 25/6 | Поговорим о фаст-фудах | обсуждение | 22.03 | |
| 26/7 | Правила поведения в кафе. | обсуждение | 05.04 | |
| 27/8 | Ролевая игра «Кафе» | Ролевая игра | 12.04 | |
| | Тема6. «Ты- покупатель» - 7 ч | | | |
| 28/1 | Где можно сделать покупку | обсуждение | 19.04 | |
| 29/2 | Права и обязанности покупателя | обсуждение | 26.04 | |
| 30/3 | Читаем информацию на упаковке продукта. | обсуждение | 03.05 | |
| 31/4 | Ты покупатель. | обсуждение | 10.05 | |
| 32/5 | Сложные ситуации при покупке товара | обсуждение | 17.05 | |
| 33/6 | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. | обсуждение | 24.05 | |
| 34/7 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | Проектная деятельность | 31.05 | |

Методическая литература:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.