

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 70 Героя Советского Союза А.В. Мельникова»
Городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

На методическом
объединении учителей
гуманитарных наук

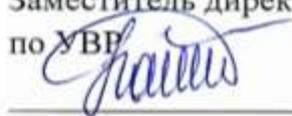


Козырева И.Е.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Панихина Т.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Косилова Е.В.

Приказ №282/01-02
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
5 классы

Направление:

общеинтеллектуальное

Форма организации: урок

Возрастной состав :11

Срок реализации: 5 лет

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности....	6
3. Содержание учебного плана.....	7
4. Календарно-тематический план.....	8
5. Приложение.....	12

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через внеурочное занятие «Разговор о правильном питании». 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.

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»

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

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 укреплении здоровья, а также готовности

3. соблюдать эти правила;
4. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
5. 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.
6. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
7. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ Школа № 70 г.о. Самара: учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

Формы занятий:

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

Основные принципы реализации программы:

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. 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 здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
3. 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.

4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

11. 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

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

Содержание учебного плана

№пп	Разделы программы	Количество часов на 1 год
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

Календарно-тематический план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	Содержание	Деятельность школьников
	Тема 1. Здоровье - это здорово	5		
1	Здоровье-это здорово	1	Знакомство с определениями «Здоровье», «Правильное питание» и др.	Запоминают определения. Отвечают на вопросы, высказывают своё мнение.
2	Правила ЗОЖ	1	Знакомство с правилами здорового образа жизни.	Дополняют правила
3	Я и мое здоровье	1	Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
4	Мой образ жизни	1	Режим дня – какой он должен быть.	Составляют свой режим дня.
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	Конкурс плакатов. Выступления детей.	Рисуют плакаты. Выступают с презентацией своего плаката.
	Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6		
6	Белки	1	Белки и – продукты источники белка.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
7	Жиры	1	Жиры и – продукты источники жиров.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
8	Углеводы	1	Продукты – источники углеводов.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
9	Витамины	1	Содержание витаминов в продуктах. Какие бывают витамины.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
10	Минеральные вещества	1	Содержание минеральных	Слушают учителя и отвечают на вопросы.

			веществ в продуктах. Какие бывают минеральные вещества.	
11	Рацион питания	1	Формирование представлений о необходимости разнообразного питания.	Составление рациона питания для школьника.
	Тема3. «Режим питания»	3		
12	Понятие режима питания	1	Питание по режиму. Почему это важно.	Составляют свой режим питания.
13	Влияние воды на обмен веществ.	1	Важность воды в организме. Влияние воды на обмен веществ.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
14	Игра «Составляем режим питания»	1	Работа по группам. Составление режима питания для ребёнка 10-11 лет	Составляют режим питания.
	Тема 4. «Энергия пищи»	4		
15	Энергия пищи	1	Энергия пищи. Какие продукты необходимо употреблять каждый день.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
16	Калорийность пищи	1	Калорийность пищи. Какие продукты самые калорийные.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
17	Практическая работа «Вкусная математика»	1	Практическая работа на подсчёт калорий.	Выполняют практическую работу по группам.
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Как калорийности пищи влияет на телосложение.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
	Тема5. «Где и как мы едим»	8		
19	Где и как мы едим	1	Где и как мы едим. Правила приема пищи.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	Что такое сухомятка? Почему её	Выполняют проект.

			вредно есть.	
21	Путешествие и поход	1	Продукты для длительного похода или экскурсии.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
22	Собираем рюкзак	1	Какие продукты берем с собой в поход.	Собирают рюкзак в поход.
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	Как часто можно делать перекусы. И как перекусы влияют на здоровье.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
24	Поговорим о фаст-фудах	1	Разговор о фаст-фуде.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
25	Правила поведения в кафе.	1	Правила поведения при посещении кафе.	Составляют правила поведения в кафе.
26	Ролевая игра «Кафе»	1	Ролевая игра «Кафе»	Дети играют в ролевую игру «Кафе»
	Тема 6. «Ты- покупатель»	8		
27	Где можно сделать покупку	1	Где можно сделать покупку. Обязательно ли надо идти в магазин.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
28	Права и обязанности покупателя	1	Знакомство с правами и обязанностями покупателя	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	Информация на упаковке продукта. На что обращаем внимание.	Слушают учителя и отвечают на вопросы.
30	Ты покупатель.	1	Роль покупателя. Обязанности покупателя.	Дети вспоминают права и обязанности покупателя
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	Какие могут возникнуть ситуации при покупке товара.	Дети узнают, на что необходимо обращать внимание при выборе товара.
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	Дети узнают о продуктах с коротким сроком хранения.
33	Мини-проект «Правильное	1	Составление	Составляют мини-

	питания и здоровье человека»		проектов: «Как бы изменилось здоровье человека без правильного питания».	проекты.
34	Составление формулы правильного питания.	1	Составление проектов.	Составляю проекты и презентую их.