

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Колузаевская ООШ
Азовского района Ростовской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ Колузаевской ООШ

Подпись руководителя _____

Тесля Н.А.

Приказ от 31 августа 2021 № 43

Рабочая программа
по
внеурочной деятельности
социального направления
«Здоровое питание»

Основное общее образование - 5 класс

Количество часов- 38 ч.

Учитель – Демченко Ольга Дмитриевна

высшая квалификационная категория

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, утвержденного 17 декабря 2010 г., с учётом авторской программы «Разговор о правильном питании» под редакцией М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, образовательной Программы МБОУ Колузаевской ООШ

2021 г.

Аннотация

Название курса	Здоровое питание	
Класс	5	
Количество часов	38	
Составитель	Демченко Ольга Дмитриевна	
Цель курса	<p>-Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p> <p>-Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.</p> <p>-Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.</p> <p>- Информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.</p> <p>- Расширять знания об истории и традициях своего народа.</p> <p>- Формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.</p> <p>-Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность.</p> <p>-Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	
Структура курса	Тема	Количество часов
	Введение	1 ч
	Гигиена питания	4 ч
	Из чего состоит наша пища	15 ч
	Немного истории	4 ч
	Народные праздники	3 ч
	Этикет	3ч
	Меню школьника	8 ч
	Итого:	38 ч

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здоровое питание» в 5 классе разработана в соответствии с Положением о рабочей программе 5-9 класса МБОУ Колузаевской ООШ Азовского района, составлена с использованием нормативно-правовой базы:

- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;

- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413»;

- письмо Минобрнауки России от 03.03.2016г. №08-334.

Программа соответствует требованиям ФГОС основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» социального направления построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

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 знания 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.

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

1. **Срок реализации программы:** Программа реализуется через курс внеурочной деятельности «Здоровое питание». Проводится в 5 классе в объеме 38 часов в год (1 час в неделю).

Общая характеристика программы

Цель курса «Здоровое питание» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Преподавание курса программы «Здоровое питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых

обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы занятий

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

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

- «Как правильно есть»;

Режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»,

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшее условие дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Цели и образовательные результаты представлены на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном.

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

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;

Информационно – методическое обеспечение

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, 2018.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2018.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М, Nestle, 2017;
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., Лемякина 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.

3. Содержание учебного курса «Здоровое питание»

1. Введение - 1 час

Инструктаж по охране труда. Изучение плана работы .

2. Гигиена питания – 4 часа

Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки питания. Как правильно есть. Твой режим питания.

3. Из чего состоит наша пища-15 часов

Самые полезные советы. Из чего варят каши. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Хлеб всему голова. Полдник. Удивительное превращение пирожка. Время есть булочки. Пора ужинать. Мясо и мясные блюда. Почему полезно есть рыбу. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу – свое время. Загадки с грядки. Как утолить жажду. Ягоды и фрукты – витаминные продукты. На вкус и цвет товарища нет.

4. Немного истории – 4 часа

Лук от семи недуг. Букет из цветов картофеля. Морковь – «лакомство гномов». Что можно найти в тарелке щей? Тыква – «ловушка обезьян».

5. Народные праздники – 3 часа

Народные праздники и их меню.(2ч) Бабушкины советы.

6. Этикет – 3 часа

Как правильно накрыть на стол. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. Кормим гостей.

7. Меню школьника - 8 часов

Мой день. Меню спортсмена. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Тематическое планирование уроков

№п/п	Разделы программы	Количество часов	Форма занятия
1	Введение	1	обсуждение
2	Гигиена питания	4	обсуждение
3.	Из чего состоит наша пища	15	образно-ролевые игры
4	Немного истории	4	дискуссия

5	Народные праздники	3	конкурсы
6	Этикет	3	образно-ролевые игры
7	Меню школьника	8	обсуждение

Итого: 38 часов

4.Календарно-тематическое планирование-38 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Введение – 1 час					
1	02.09		Инструктаж по охране труда. Изучение плана работы	1	
Гигиена питания-4 часа					
2	09.09		Если хочешь быть здоров.	1	
3	16.09		Полезные и вредные привычки питания.	1	
4	23.09		Как правильно есть.	1	
5	30.09		Твой режим питания.	1	
Из чего состоит наша пища-15 часов					
6	07.10		Самые полезные продукты.	1	
7	14.10		Из чего варят каши.	1	
8	21.10		Плох обед, коли хлеба нет.	1	
9	28.10		Хлеб всему голова.	1	
10	04.11		Полдник.	1	
11	11.11		Удивительное превращение пирожка.	1	
12	18.11		Время есть булочки.	1	
13	25.11		Пора ужинать.	1	
14	02.12		Мясо и мясные блюда.	1	
15	09.12		Почему полезно есть рыбу.	1	
16	16.12		Где найти витамины зимой и весной.	1	
17	23.12		Всякому овощу - свое время. Загадки с грядки.	1	
18	30.12		Как утолить жажду.	1	
19	13.01		Ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	
20	20.01		На вкус и цвет товарища нет.	1	
Немного истории-4 часа					
21	27.01		Лук от семи недугов.	1	
22	03.02		Морковь – «лакомство гномов»	1	
23	10.02		Что можно найти в тарелке щей?	1	
24	17.02		Тыква – «ловушка обезьян»	1	
Народные праздники – 3 часа					
25	24.02		Народные праздники и их меню.	1	
26	03.03		Народные праздники и их меню.	1	
27	10.03		Бабушкины советы.	1	
Этикет – 3 часа					
28	17.03		Как правильно накрыть стол.	1	
29	24.03		Когда человек начал пользоваться	1	

			вилкой и ножом.		
30	31.03		Кормим гостей.	1	
Меню школьника – 8 часов					
31	07.04		Мой день.	1	
32	14.04		Режим дня. Практикум.	1	
33	21.04		Режим дня.	1	
34	28.04		Мой день.	1	
35	05.05		Меню спортсмена.	1	
36	12.05		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
37	19.05		Практикум.	1	
38	26.05		Итоговый урок.	1	

Итого: 38 часов

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол заседания методического объединения учителей МБОУ Колузаевская ООШ от « ____ » августа 2021 года № 1</p> <p>подпись руководителя МО _____ Ирхина Е.Ф.</p>		<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР от « ____ » августа 2021 года</p> <p>подпись _____</p> <p>Воскобойникова О.Ю.</p>
---	--	---

Корректировка КТП

№ п/п	Дата и тема по рабочей программе	Дата и тема с учётом корректировки	Причина корректировки	Основание (номер документа)

Корректировка КТП

№ п/п	Дата и тема по рабочей программе	Дата и тема с учётом корректировки	Причина корректировки	Основание (номер документа)