


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новомирская средняя общеобразовательная школа Азовского района

РАССМОТРЕНО


методическим советом

 С.А.Ведерина

Протокол №1 от 18.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 М.С.Феодосьева

26.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Н.П.Тегляй

Приказ от 30.08.2022 №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
кружка «Здоровое питание»

для 6-7 класса на 2022-2023 учебный год

Уровень общего образования основное общее образование

Общее количество часов 34

Количество часов в неделю 1

Учитель: Мусаева Александра Николаев
на, классный руководитель

п. Новомирский
Азовского района Ростовской области
2022 год

Пояснительная записка.

Данная программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 6-7 классов составлена на основе нормативных правовых актов:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ» (с последующими изменениями);

2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам основного общего образования, утвержденных приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 №115

3 ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №287

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся. Программа представлена в электронном виде

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Целью является сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

МЕСТО КРУЖКА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ » В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На реализацию программы отводится 34 занятий в год (1 час в неделю). В соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ Новомирской СОШ на 2022-2023 учебный год, а также с государственными праздниками данная программа рассчитана в 6-7 классе – на 33 часа в году

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика курса.

Особенностями курса «Здоровое питание» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры. Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа курса «Здоровое питание» направлена на достижение следующих результатов:

Личностные результаты - умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

Знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания; знание о структуре ежедневного рациона

питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Формы и методы проведения занятий.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность,

Методы:

-Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);

-Проблемный;

-Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);

-Объяснительно-иллюстративный.

СОДРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «Здоровое питание»

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (6ч)

Пища в разное время года. Как правильно питаться при занятиях спортом (2ч)

Где и как готовят пищу. Молочные продукты. Удивительные превращения пирожка (4ч)

Каша, хлеб. Дары моря (7ч)

На вкус и цвет товарищей нет (8ч)

Меню сказочных героев (6ч)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
					план	факт	
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	Беседа, дискуссия, викторина, конкурс, проектная деятельность.	Знать значения здорового образа жизни; Умение выбирать самые полезные продукты. Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы. Представление об основных принципах гигиены питания.	05.09		www.prav-pit.ru Takzdorovo.ru Edaplus.info
2	Здоровье – это здорово.	1			12.09		
3	Самые полезные продукты.	1			19.09		
4	Самые полезные продукты.	1			26.09		
5	Как правильно есть.	1			3.10		
6	Из чего состоит наша пища?	1			10.10		
7	Что нужно есть в разное время года	1	Беседа, дискуссия, викторина.	Представление об рационе питания. Как правильно выбирать продукты в разное время года. «Меню спортсмена»	17.10		www.prav-pit.ru Takzdorovo.ru
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			24.10		
9	Где и как готовят пищу.	1	Беседа, дискуссия, решение ситуативных задач.	Знать гигиену питания. Знание о пользе молока и молочных продуктов. Представление о необходимости и важности регулярного питания.	07.11		Edaplus.info www.prav-pit.ru Takzdorovo.ru
10	Молоко и молочные продукты.	1			14.11		
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1			21.11		
12	Удивительные превращения пирожка.	1			28.11		
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Беседа, дискуссия, решение ситуативных	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	05.12		www.prav-pit.ru Takzdorovo.ru Edaplus.info
14	Плох обед, если хлеба нет.	1			12.12		
15	Полдник. Время есть булочки.	1			19.12		

16	Пора ужинать.	1	задач, выставка рисунков.	Знание блюд из зерна. Значение минеральных веществ и витаминов	26.12		
17	Блюда из зерна.	1			09.01		
18	Что и как готовить из рыбы.	1			16.01		
19	Дары моря.	1			23.01		
20	На вкус и цвет товарищей нет.	1	Беседа, дискуссия, викторина, конкурс, проектная деятельность.	Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.	30.01		Takzdorovo.ru Edaplus.info www.prav-pit.ru
21	Если хочется пить...	1			06.02		
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1			13.02		
23	Где найти витамины весной?	1			20.02		
24	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			27.02		
25	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			06.03		
26	Каждому овощу своё время.	1			13.03		
27	Праздник урожая.	1			27.03		
28	Меню сказочных героев.	1	Беседа, дискуссия, решение ситуативных задач, проектная деятельность.	Знать какие продукты бесполезны для здоровья. «Законы правильного питания».	03.04		www.prav-pit.ru Takzdorovo.ru Edaplus.info
29	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1			10.04		
30	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1			17.04		
31	Оформление плаката «Правильное питание».	1			24.04		
32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет»	1			15.05		
33	Итоговое занятие.	1			22.05		