

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Заветинского района Ростовской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шебалинская средняя общеобразовательная школа им. В. И. Фомичёва»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 15.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Крылова О. В.

Протокол № 1 от 16.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Зайцев В. Н.

Приказ от 17.08.2023 г. №113



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
для 6-7 классов
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

х. Шебалин,
2023 г.

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» на уровне основного общего образования для обучающихся 6-7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООС), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной основной образовательной программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС ООС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» на уровне основного общего образования для обучающихся 6-7 классов общеобразовательной организации составлена на основе:

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;-Письма министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 28.10.2015 №24/4.1.1-6587/м «О рабочих программах учебных предметов»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.р (ред. От 30.03.2020);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

На реализацию программы внеурочной деятельности «Формула здорового питания», на уровне основного общего образования (6-7 классы) отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в рамках реализации образовательного центра «Точка роста» естественнонаучного профиля

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» реализуется в рамках **внеурочной деятельности, направленной на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве общеобразовательной организации** и рассчитана на один год.

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

II. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по биологии основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

б) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы по биологии основного общего образования, должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

Познавательные универсальные учебные действия

базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;
проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;
оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;
самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;
выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;
находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;
выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;
сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
 вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
 оценивать соответствие результата цели и условиям;
 различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
 выявлять и анализировать причины эмоций;
 ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
 регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
 признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
 открытость себе и другим;
 осознавать невозможность контролировать всё вокруг;
 овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Учащиеся научатся :

правилам и основам рационального питания
 необходимости соблюдения гигиены питания
 структуре ежедневного рациона питания;

Учащиеся получают возможность научиться :

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

III. Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел программы	Основное содержание по темам	Форма занятий	Основные виды учебной деятельности
Введение Здоровье человека и основы правильного питания	Состояние здоровья современного человека. Кто ответственен за мое здоровье. Здоровье и профессия- дискуссия. Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье» Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	Беседа	Познавательная деятельность, анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий

	<p>Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.</p> <p>Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.</p>		
Алиментарно-зависимые заболевания	<p>Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.</p> <p>Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.</p> <p>Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.</p>	Беседа, лекция, презентация	<p>Познавательная деятельность</p> <p>Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий</p>
Физиология питания (3ч)	<p>Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.</p> <p>Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.</p> <p>Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.</p>	Беседа, лекция, презентация	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий</p>
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	<p>Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.</p> <p>Особенности питания учащихся.</p> <p>Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.</p> <p>Структура ассортимента продукции общественного питания.</p> <p>Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.</p> <p>Проект «Домашнее меню»</p> <p>Конкурс презентаций «Домашнее меню»</p>	Беседа, лекция, презентация	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий</p>
Санитария и гигиена питания	<p>Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям</p>	Беседа, лекция,	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Подготовка и защита публичного</p>

	<p>школьников. Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина. Как определить качество питания. Как определить качество питания. Вкусная азбука. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? Найти волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции моей семьи. Питание школьников во время подготовки к экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота</p>	презентация	<p>выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий</p>
--	--	-------------	--

IV. Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование кружка дополнительного образования детей «Формула здорового питания» на уровне основного общего образования для 7 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Шебалинская СОШ им. В. И. Фомичёва». Внесены темы, обеспечивающие реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся основного общего образования через изучение биологии:

- воспитание убежденности в возможности познания законов природы;
- в необходимости разумного использования достижений науки и техники;
- воспитание уважения к творцам науки и техники, отношения к здоровью как к элементу общечеловеческой культуры.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1. Введение Здоровье человека и основы правильного питания. (7 ч)				

1	Состояние здоровья современного человека.	1	06.09	
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	13.09	
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1	20.09	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	27.09	
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	04.10	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	11.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	18.10	
2. Алиментарно-зависимые заболевания (3ч)				
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	25.10	
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	08.11	
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	15.11	
3. Физиология питания (3ч)				
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	22.11	
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	29.11	
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	06.12	
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (7ч)				
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	13.12	
15	Особенности питания учащихся.	1	20.12	
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	27.12	
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	10.01	
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	17.01	
19	Проект «Домашнее меню»	1	24.01	
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	31.01	
5. Санитария и гигиена питания (15ч)				
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым	1	07.02	

	особенностям школьников.			
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1	14.02	
23	Как определить качество питания.	1	21.02	
24	Как определить качество питания.	1	28.02	
25	Вкусная азбука.	1	06.03	
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?		13.03	
27	Найти волшебную диету.	1	20.03	
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	03.04	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1	10.04	
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	17.04	
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	24.04	
32	Микробиологическая безопасность. <i>Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.</i>	1	08.05	
33	Правильное питание – это здоровье и красота	1	15.05	
34	Обобщающее занятие	1	22.05	

Лист корректировки рабочей программы внеурочной деятельности

Объединение: «Формула здорового питания»

Классы: 6-7

2023 /2024 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Дата		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано	План	Факт		

Педагог дополнительного образования: _____ (О. В. Крылова)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МБОУ «Шебалинская СОШ им. В. И. Фомичёва» _____ О. В. Крылова