


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

Согласована
на заседании
Методического
объединения
Протокол № 4
«11» июня 2024 года

Принята
Педагогическим
советом
Протокол № 9
от «30» августа
2024 года

Утверждена
приказом директора от
«02» сентября 2024 года
№ 254-од
Директор  Е. Н. Бейм



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для 5-х классов основного общего образования
(социальная направленность)

Срок освоения – 1 год

Разработчик программы:

Богданова И.Э.

г. Петрозаводск

2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности социальной направленности «Разговор о правильном питании» для 5 классов в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38»

Общая характеристика курса

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

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:

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

Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

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.

Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;

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.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10 - 11 лет.

Срок реализации программы: Программа реализуется 1 год через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

Формы занятий:

ролевая игра,

ситуационная игра,

образно-ролевые игры,

проектная деятельность,

дискуссия,

конкурсы,

обсуждение.

Основные принципы реализации программы.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих 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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год – 5 класс, с проведением занятий 1 раз в неделю.

2. Содержание программы

«Здоровье - это здорово»

«Продукты разные нужны, продукты разные важны»

«Режим питания»

«Энергия пищи»

«Где и как мы едим»

«Ты – покупатель»

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

3. Планируемые результаты

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;

учится 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.

4. Тематическое планирование

№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

5. Календарно-тематический план

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		
			План	Факт	Теория	Практика	Реализация ЭОР
	Тема 1. Здоровье - это здорово	5					
1	Здоровье-это здорово	1	1 неделя		+		
2	Правила ЗОЖ	1	2 неделя		+		
3	Я и мое здоровье	1	3 неделя			+	
4	Мой образ жизни	1	4 неделя			+	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	5 неделя			+	
	Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6					

6	Белки	1	6 неделя		+		+
7	Жиры	1	7 неделя		+		+
8	Углеводы	1	8 неделя		+		+
9	Витамины	1	9 неделя		+		+
10	Минеральные вещества	1	10 неделя		+		+
11	Рацион питания	1	11 неделя			+	+
	Тема3. «Режим питания»	3					
12	Понятие режима питания	1	12 неделя		+		
13	Мой режим питания	1	13 неделя			+	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	14 неделя			+	
	Тема 4. «Энергия пищи»	4					
15	Энергия пищи	1	15 неделя		+		+
16	Калорийность пищи	1	16 неделя			+	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	17 неделя			+	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	18 неделя			+	
	Тема5. «Где и как мы едим»	8					
19	Где и как мы едим	1	19 неделя		+		+
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	20 неделя			+	
21	Путешествие и поход	1	21 неделя			+	+
22	Собираем рюкзак	1	22 неделя			+	+
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	23 неделя			+	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	24 неделя		+		
25	Правила поведения в кафе.	1	25 неделя			+	+
26	Ролевая игра «Кафе»	1	26 неделя			+	+
	Тема 6. «Ты- покупатель»	8					
27	Где можно сделать покупку	1	27 неделя		+		+
28	Права и обязанности покупателя	1	28 неделя		+		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	29 неделя			+	
30	Ты покупатель.	1	30 неделя			+	+
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	31 неделя			+	+
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	32 неделя		+		
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	33 неделя			+	
34	Составление формулы правильного питания.	1	34 неделя			+	

6. Учебно-методическое обеспечение

Методические материалы для реализации программы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.;Nestle, 2017г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

ЭОР:

<https://m.edsoo.ru/>

<https://www.prav-pit.ru/>

<http://nsportal.ru/>

Материально - технические средства

- 1.Ноутбук
- 2.Проектор
- 3.Экран для проектора
- 4 Аудиоколонки
5. Принтер