

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08 2022 г.
рук. ШМО
ШМО

Согласовано
с МС
26.08 2022 г.
Председатель МС
ШМО

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 30.08 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
/Журавлева Н. В.
приказ № 1 от 30.08 2022 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Вкусно и полезно»

5а класс

5б класс

6а класс количество часов в год - 34, в неделю – 1

6б класс количество часов в год - 34, в неделю – 1

Составитель: Шевырева О. В.
учитель начальных классов

х. Лихой

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа внеурочной деятельности «Вкусно и полезно» для 5 класса составлена на основе нормативных правовых актов: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ» (с изменениями и дополнениями), приказом Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями), приказом Минобрнауки РО от 03.06.2010г. № 472 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области», письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

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 5 классов.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2022 – 2023 учебный год, рабочая программа реализуется за 34 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»

Здоровое питание обеспечивает нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание – залог долгой жизни. Для хорошего самочувствия, правильного функционирования органов нам необходимо питаться качественной пищей. Разнообразие фруктов и овощей на нашем столе, кисломолочная и молочная продукция, орехи и злаки, это и есть здоровое питание.

Программа курса «Вкусно и полезно» направлена на достижение следующих результатов:

- 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 с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

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 обучающихся являются:

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 партнеров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Воспитательный потенциал.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа

жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Общая характеристика курса.

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями курса

«Вкусно и полезно» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;

- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;

-

- аличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;

-

озможность 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.

Формы учета знаний:

Методы текущего контроля: наблюдение за работой учеников, устный фронтальный опрос, беседа, проекты, презентации.

Содержание изучаемого курса.

«Здоровье – это здорово»	5ч	
«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	14ч	
«Режим и нормы питания»	11ч	
«Вредные продукты»	4ч	

Тематическое планирование рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

№ п/п	Тема раздела или урока	Количе ство часов	Форма проведения занятий	ЦОР	Дата проведения			
					5а		5б	
					План	Факт	План	Факт
1.	Здоровое питание – залог здоровой жизни	1ч	Беседа.	http\school- collection.edu.ru http://skazvikt.ucoz.ru/ http://www.nachalka.c om/ http://elibrary.ru/defa ultx.asp	13.09		02.09	
2.	Питание качественно й пищей.	1ч	Чтение учителем информацион ного материала		20.09		09.09	
3.	Правильное питание. Польза правильного питания.	1ч	Индивидуал ьная работа		27.09		16.09	
4.	Продукты	1ч	Фронтальн	http\school-	04.10		23.09	

	которые сохраняют молодость.		ая работа.	collection.edu.ru http://skazvikt.ucoz.ru/				
5.	Разнообразие фруктов и овощей на нашем столе.	1ч	Чтение, обсуждение,	http://www.nachalka.com/ http://elibrary.ru/defaultx.asp	11.10		30.09	
6.	Кисломолочная и молочная продукция.	1ч	дискуссия		18.10		07.10	
7.	Рецепты полезных блюд из молока и молочных продуктов	1ч	Фронтальная работа.		25.10		14.10	
8.	Орехи и злаки.	1ч	Индивидуальная работа	http\school-collection.edu.ru http://skazvikt.ucoz.ru/ http://www.nachalka.com/ http://elibrary.ru/defaultx.asp	08.11		21.10	
9.	Лучшие рецепты салатов.	1ч	Фронтальная работа.		15.11		28.10	
10.	Лучшие рецепты первых блюд.	1ч	Индивидуальная работа		22.11		11.11	
11.	Лучшие рецепты вторых блюд.	1ч	Индивидуальная работа		29.11		18.11	
12. 13.	Десерты и выпечка с максимальной пользой.	2ч	Индивидуальная работа		06.12 13.12		25.11 02.12	
14.	Лучшие рецепты из рыбы и	1ч	Индивидуальная работа		20.12		09.12	

	морепродуктов.							
15. 16. 17. 18.	Изготовление е сборника рецептов.	4ч	Индивидуал ьная работа		27.12 10.01 17.01 24.01		16.12 23.12 13.01 20.01	
19.	Режим и нормы питания.	1ч	Социальн о- творческа я деятельность.		31.01		27.01	
20.	Питьевой режим.	1ч	Беседа.		07.02		03.02	
21.	Время принимать пищу. Режим нашего желудка.	1ч	Беседа.		14.02		10.02	
22.	Что такое пищевой дневник.	1ч	Социальн о- творческа я деятельность.		21.02		17.02	
23. 24.	Оформление пищевого дневника.	2ч	Социальн о- творческа я деятельность.		28.02 07.03		03.03 10.03	
25.	Здоровое питание для мальчиков и девочек. Разница в меню.	1ч	Индивидуальн ая работа		14.03		17.03	
26.	Формула Маффлина-	1ч	Беседа.		28.03		31.03	

	Сае Жеора.							
27.	Учимся рас читывать суточную норму калорий.	1ч	Социальн о- творческа я деятельность		04.04		07.04	
28.	Меню правильног о питания на неделю.	1ч	. Социальн о- творческа я деятельность Социально- творческая деятельность		11.04		14.04	
29.	Как составить меню на месяц.	1ч	Социальн о- творческа я деятельность.		18.04		21.04	
30.	Учимся читать состав и калорийность продуктов на упаковке.	1ч	Практическая работа..		25.04		28.04	
31.	8 бесполезных продуктов при правильном питании.	1ч	Беседа.		02.05		05.05	
32.	Вред колбасных изделий и	1ч	Беседа.		16.05		12.05	

	мясных полуфабрикатов .							
33. 34.	Итоговое занятие.	2ч	Презентац ия пищевых дневников.		23.05 30.05		19.05 26.05	
	Итого:	34ч						