

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 15 Советского района Волгограда»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Утверждена
директором МОУ СШ №15
Приказ от 31.08.2022 №01-12/144

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по организации внеурочной деятельности учебного предмета
(учебного курса, учебного модуля)

«Правильное питание в жизни каждого»
программа внеурочной деятельности для детей 10-13 лет
модифицированного типа
(социальное направление)

5 класс основного общего образования

Разработчик:
Юфименко Наталья Викторовна

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Методические рекомендации Минпросвещения России от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 по организации внеурочной деятельности;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М. -основной образовательной программы ООО.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности. 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».

Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:

«Здоровье - это здорово»

«Продукты разные нужны, продукты разные важны»

«Режим питания»

«Энергия пищи»

«Где и как мы едим»

«Ты – покупатель»

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.

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

Срок реализации программы: Программа реализуется 1 год. Проводится в 5 классе 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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

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.

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

Учебный план

№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

Календарно-тематический план для 5 класса

№ 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	Тестовые занятия	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	Игра «Самая энергичная пища»	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	8					

	едим»						
19	Где и как мы едим	1	19 неделя		+		+
20	«Мы не дружим с сухомяткой»	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	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			+	

Методическая литература:

- Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
- Безруких М. М., Филиппова Г. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: Олма-Пресс, 2011.
- Безруких, Т. А. Филиппова. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- Безруких, Т. А. Филиппова. Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
- Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
- Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
- Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
- Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
- Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
- Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
- Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.