

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ковриновская средняя общеобразовательная школа Пролетарского района Ростовской области



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Внеклассической деятельности, курс «Уроки здорового питания»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Среднее общее, 5-6 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель Индарбаева Айшат Хамзатовна

Программа разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2018-2019 уч. год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

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».

**Содержание работы структурировано в виде 11разделов-модулей:**

1. "Здоровье - это здорово"
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания"
4. "Энергия пиши"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
- 10."Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

### **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:**

- 1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- 2.Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- 4.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.
- 5.Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы:** *Программа реализуется 2 года через* кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю) и в 6 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.

**Режим занятий** - вторая половина дня

### **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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ

### 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;
- учиться 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.

**Календарно-тематический план для 5-6 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы и темы учебных занятий</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата</b>
------------------	---	------------------------------	-------------

	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	<b>5</b>	
1	Здоровье-это здорово	1	
2	Правила ЗОЖ	1	
3	Я и мое здоровье	1	
4	Мой образ жизни	1	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</b>	<b>6</b>	
6	Белки	1	
7	Жиры	1	
8	Углеводы	1	
9	Витамины	1	
10	Минеральные вещества	1	
11	Рацион питания	1	
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	<b>3</b>	
12	Понятие режима питания	1	
13	Мой режим питания	1	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	<b>4</b>	
15	Энергия пищи	1	
16	Калорийность пищи	1	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	<b>8</b>	
19	Где и как мы едим	1	
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	
21	Путешествие и поход	1	
22	Собираем рюкзак	1	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	

24	Поговорим о фаст-фудах	1	
25	Правила поведения в кафе.	1	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	
	<b>Тема6. «Ты- покупатель»</b>	<b>8</b>	
27	Где можно сделать покупку	1	
28	Права и обязанности покупателя	1	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	
30	Ты покупатель.	1	
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	
34	Составление формулы правильного питания.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Ковриновская СОШ  
**От 16.08.2018 года № 1**

Сагайдак Т.К.  
Подпись руководителя МО Ф.И.О.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора школы по УР

Подпись Ковтунова Г.В.  
Ф.И.О.

**16 августа 2018 года**