

Муниципальное образование Белореченский район
город Белореченск
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 им. В.В. Маяковского

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ 3 МО Белореченский район
от «31» августа 2023 года протокол № 1
Председатель СОШ 3 Е.Б. Родькина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности Разговор о правильном питании

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 5 класс

Количество часов 34 ч, 1 ч в неделю

Составитель программы Харатьян Софья Степановна, социальный педагог

Направление социальное

Периодичность проведения занятий еженедельные

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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.

Планируемые результаты изучения курса:

Личностные

- развитие у обучающихся навыков культуры питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;

- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы учащиеся научатся :

- 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.

Содержание программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:

1. «Здоровье - это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
3. «Режим питания»
4. «Энергия пищи»
5. «Где и как мы едим»
6. «Ты – покупатель»

Формы организации занятий:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Тематическое планирование

5 класс					
Раздел	Количество часов	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Тема 1. Здоровье - это здорово	8	Здоровье-это здорово	1	Иметь практические навыки рационального питания; Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;	<u>Трудовое воспитание</u> – развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
		Правила ЗОЖ	2		
		Я и мое здоровье	2		
		Мой образ жизни	2		
		Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		
Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6	Белки	1	Иметь практические навыки рационального питания; Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного	<u>Трудовое воспитание</u> – развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя
		Жиры	1		
		Углеводы	1		
		Витамины	1		
		Минеральные	1		

		вещества		приёма пищи;	необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
		Рацион питания	1	Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	
Тема3. «Режим питания»	6	Понятие режима питания	2	Иметь практические навыки рационального питания; Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;	<u>Трудовое воспитание</u> – развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
		Мой режим питания	2		
		Игра «Составляем режим питания»	2		
Тема 4. «Энергия пищи»	6	Энергия пищи	1	Иметь практические навыки рационального питания; Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила.	<u>Трудовое воспитание</u> – развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
		Калорийность пищи	1		
		Исследовательская работа «Вкусная математика»	2		
		Влияние калорийности пищи на телосложение	2		


			28.02.24			правила.	действий;
		Влияние калорийности пищи на телосложение	06.03.24 13.03.24	27.02.24 23.02.24	2		
Тема 5. «Где и как мы едим»	8	Где и как мы едим	20.03.24	05.03.24	1	Иметь практические навыки рационального питания;	<u>Трудовое воспитание</u>
		Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»	27.03.24	12.03.24	1		— развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
		Путешествие и поход	03.04.24	19.03.24	1	Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;	
		Собираем рюкзак	10.04.24	26.03.24	1		
		Что такое перекусы, их влияние на здоровье	17.04.24	02.04.24	1		
		Поговорим о фаст-фудах	24.04.24	09.04.24	1	Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	
		Правила поведения в кафе.	01.05.24	16.04.24	1		
		Ролевая игра «Кафе»	08.05.24	23.04.24	1		

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Э.И. Ткач

«31» августа 2023 года

Тема5. «Где и как мы едим»	8	Где и как мы едим	1	<p>Иметь практические навыки рационального питания;</p> <p>Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;</p> <p>Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.</p>	<p><u>Трудовое воспитание</u></p> <p>– развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;</p>
		Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1		
		Путешествие и поход	1		
		Собираем рюкзак	1		
		Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1		
		Поговорим о фаст-фудах	1		
		Правила поведения в кафе.	1		
		Ролевая игра «Кафе»	1		
				<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p> Э.И. Ткач</p> <p>«31» августа 2021 года</p>	

Методическая литература:

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