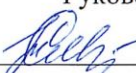




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗЕЛЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № <u>1</u> от «<u>26</u>» <u>08</u> 2020г. Руководитель МО  Сиволапова Т.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филиппова Н.Н.  _____ (подпись)</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2020г.</p>	<p> УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Приказ № <u>198</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2020г.</p>
--	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 5,7 класс

Количество часов: 1 час в неделю

Учитель: Сиволапова Татьяна Анатольевна

Квалификационная категория: первая

2020-2021 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа общекультурного направления по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 5 и 7 класса составлена на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Образовательной 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.
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2020-2021 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Цель курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс внеурочной деятельности «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ на изучение курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 5 и 7 классе отводится 35 часов, из расчета 1 час в неделю. Фактически курс будет реализован за 35 часов, в соответствии с производственным календарем на 2020-2021 учебный год. Срок реализации программы с 01.09.2020 г. по 31.05.2021г. Рабочая программа предусматривает обучение по курсу в объёме 1 часа в неделю в течение 1 учебного года.

Раздел II. Планируемые результаты освоения программы по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание».

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- 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;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и **Метапредметными** результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- соотносить выполненное задание с образцом;

- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;

Познавательные УУД:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- делать выводы в результате совместной работы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Коммуникативные УУД

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций.

Раздел III. Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Здоровье - это здорово- 2ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны- 2ч.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема3. Режим питания-3ч.

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. Энергия пищи- 3ч.

Энергия пищи.

Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. Где и как мы едим- 4ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. Ты- покупатель-3ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

Составление формулы прав

Тема 7. Из истории русской кухни- 2ч.

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни. Умение определять полезные продукты питания.

Тема 8. Разнообразие питания - 2ч.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Этикет - 5ч.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси.

Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи.

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Навкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?

За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Тема 10. Рацион питания - 4ч.

Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составление меню на день.

Тема 11. Гигиена питания и приготовление пищи - 5 ч.

Знание о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания, об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно-иллюстративный.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,

- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

- «Как правильно есть»;

Режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.

- Коммуникабельность

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» -подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

РАЗДЕЛ IV. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Но мер уро ка	Раздел (количество часов) Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Тема 1. Здоровье - это здорово(2ч.)			
1	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.	1	01.09	
2	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.	1	08.09	
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны (2ч.)			
3	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества	1	15.09	
4	Рацион питания.	1	22.09	
	Тема3. Режим питания (3ч.)			
5	Калорийность пищи. Понятие режима питания.	1	29.09	
6	Исследовательская работа «Вкусная математика» Мой режим питания.	1	06.10.	
7	Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания»	1	13.10	
	Тема 4. "Энергия пищи"(3ч)			
8	Исследование «Почему нужен завтрак». Калорийность пищи.	1	20.10	
9	Игровой тренинг «Как отказаться от вредной пищи»	1	27.10	
10	Творческий мини-проект «Мой выходной день».	1	10.11	
	Тема5. "Где и как мы едим"(4ч)			
11	Где и как мы едим. Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	17.11	
12	Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1	24.11	
13	Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе.	1	01.12	
14	Ролевая игра «Кафе»	1	08.12	
	Тема 6. «Ты - покупатель»(3ч)			
15	Где можно сделать покупку. Читаем информацию на упаковке продукта.	1	15.12	
16	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Где можно сделать покупку.	1	22.12	
17	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.	1	29.12	

Тема 7. Из истории русской кухни- 2ч.				
18	Гигиена питания школьника. Где и как готовят пищу.	1	12.01	
19	Вредные и полезные привычки в питании. Полезные напитки	1	19.01	
Тема 8. Разнообразие питания - 2ч.				
20	Питание и климат. Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1	26.01	
21	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1	02.02	
Тема 9. Этикет - 5ч.				
22	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси. Приготовление пищи. Как правильно хранить продукты на кухне.	1	09.02	
23	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Мини-проект «Знатоков сервировки»	1	16.02	
24	На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?	1	02.03	
25	За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях.	1	09.03	
26	Мини-проект «Вкусные традиции моей семьи».	1	16.03	
Тема 10. Рацион питания - 4ч.				
27	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1	30.03	
28	Какую пищу можно найти в лесу.	1	06.04	
29	Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	1	13.04	
30	Вкусные и полезные угощения. Составление меню на день. Творческий проект «Вкусная картина»	1	20.04	
Тема 11. Гигиена питания и приготовление пищи - 5 ч.				
31	Ролевая игра « В чем залог твоего успеха»	1	27.04	
32	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	1	04.05	
33	Игра «Поезд здоровья»	1	11.05	
34	Культура здоровья, культура питания человека. Творческий проект «Кулинарные праздники»	1	18.05	
35	Особенности питания населения Ростовской области. Практическая работа.	1	25.05	