

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от «30» август 2021 № 141-ОД

Директор_____ Лазуткина Н.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

социального направления

«Разговор о правильном питании»

Основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 35

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2017 год.

ст. Кутейниковская

2021 г.

Нормативно-правовые документы, сопровождающие внеурочную деятельность

Рабочая программа по здоровьесберегающему направлению в 5 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

9. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

10. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год

Программа разработана на основе примерной программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М.

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.

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 укрепления 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

Место курса внеурочной деятельности

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности социального направления «Разговор о правильном питании» в 5 классе отводится 35 часов из расчета 1 час в неделю.

Праздничные дни: 23.02.2022 г. материал одного урока будет проведен 18.05.2022 г. (уплотнение)

Урок № 33 тема: «Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» и урок № 34 Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» - будут проведены 18.05.2022 г.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

3. 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:

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;
3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
5. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;
5. определять последовательность действий.

Содержание курса внеурочной деятельности

«Здоровье - это здорово». Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания. Понятие режима питания. Игра «Составляем режим питания». Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение. Где и как мы едим. Мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе». Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке продукта. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека. Составляем формулы правильного питания.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
«Здоровье - это здорово»			
1	01.09.2021		Здоровье-это здорово
2	08.09.2021		Правила ЗОЖ
3	15.09.2021		Я и мое здоровье
4	22.09.2021		Мой образ жизни
5	29.09.2021		Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»
«Продукты разные нужны, продукты разные важны»			
6	06.10.2021		Белки
7	13.10.2021		Жиры
8	20.10.2021		Углеводы
9	27.10.2021		Витамины
10	10.11.2021		Минеральные вещества
11	17.11.2021		Рацион питания
«Режим питания»			
12	24.11.2021		Конкурс плакатов «Здоровое питание активное долголетие»
13	01.12.2021		Понятие режима питания. Мой режим питания
14	08.12.2021		Игра «Составляем режим питания»
«Энергия пищи»			
15	15.12.2021		Энергия пищи
16	22.12.2021		Калорийность пищи
17	12.01.2022		Исследовательская работа «Вкусная математика»
18	19.01.2022		Влияние калорийности пищи на телосложение
«Где и как мы едим»			
19	26.01.2022		Где и как мы едим
20	02.02.2022		Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»
21	09.02.2022		Путешествие и поход
22	16.02.2022		Собираем рюкзак
23	02.03.2022		Что такое перекусы, их влияние на здоровье
24	09.03.2022		Поговорим о фаст-фудах

25	16.03.2022		Правила поведения в кафе.
26	30.03.2022		Ролевая игра «Кафе»
«Ты- покупатель»			
27	06.04.2022		Где можно сделать покупку
28	13.04.2022		Права и обязанности покупателя
29	20.04.2022		Читаем информацию на упаковке продукта.
30	27.04.2022		Ты покупатель.
31	04.05.2022		Сложные ситуации при покупке товара
32	11.05.2022		Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.
33	18.05.2022		Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»
34	18.05.2022		Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»
35	25.05.2022		Составление формулы правильного питания.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического
 объединения учителей физической
 культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО,
 технологии МБОУ
 Кутейниковской казачьей СОШ №3
 от _____ 2021года №
 _____/Чернышов Е.А/
 подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 _____/Резвушкина Е.А./
 подпись

«___» ____ 2021года

