

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа имени дважды Героя советского Союза А.А.Губарева с.Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения
Протокол № 1
от «29» августа 2024г.
Руководитель МО _____

Согласовано:
ответственный
за учебную работу

Л.А.Гусейнова
от «29» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ
с.Гвардейцы

Е.Ю.Кочеткова
от «30» августа 2024г.

**Рабочая программа внеурочной
проектно-исследовательской деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 5 класса**

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель ГБОУ ООШ с.Гвардейцы Гусейнова Лариса Аждаровна

с.Гвардейцы

Пояснительная записка

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

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 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»

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 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.

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

Срок реализации программы: Программа реализуется 1 год через кружок «Разговор о правильном питании». 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.

Режим занятий: вторая половина дня

Основные принципы реализации программы:

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. 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.
3. 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.

4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

8. 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.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. 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:

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.

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 | Минеральные вещества | 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 | Калорийность пищи | 1 | 16 неделя | | | + | |
| 17 | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 | 17 неделя | | | + | |
| 18 | Влияние калорийности пищи на | 1 | 18 неделя | | | + | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--|---|---|---|
| | телосложение | | | | | | |
| | Тема 5. «Где и как мы едим» | 8 | | | | | |
| 19 | Где и как мы едим | 1 | 19 неделя | | + | | + |
| 20 | Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой» | 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 | Ролевая 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:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Г. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .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.