

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования" г. Рубцовска
МБОУ "ООШ №15"

| | | |
|---|--|---|
| <p>«Рассмотрено» на заседании ШМО протокол № 1 от 27.08. 2024 г.</p> <p>Руководитель ШМО  Скоробогатова Н.А.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР  И.А.Колмакова</p> <p>«28» августа 2024 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ № 15»  Л.П.Афанасенко</p> <p>Приказ №213 «29» августа 2024г.</p>  |
|---|--|---|

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
среднего общего образования
на 2024-2025 учебный год
7 классы

Составитель: Скоробогатова Н.А.,
учитель труда(технологии)высшей
квалификационной категории

Рубцовск,

2024

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса
3. Цель изучения курса
4. Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности
5. Планируемые результаты курса ВД
6. Содержание курса
7. Тематическое планирование
8. Учебно-методическое обеспечение программы
9. Материально-техническое обеспечение программы

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания. Ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами

Программа «**Формула правильного питания**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009),

2. Общая характеристика курса.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей, включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд. Новизна программы заключается в том, что её материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей и родителей. Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Программа поможет детям найти свой вид творческой деятельности, будет способствовать духовно-нравственному становлению личности

3. Цель изучения курса:

– формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

Обучающие:

-формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

-пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

Развивающие:

- развитие представлений о правильном питании
-развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Воспитывающие:

- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

4. Место программы в учебном плане

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в 7 классе отводится по 1ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч в год.

Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

5. Планируемые результаты курса ВД:

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- 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 освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Планируемые результаты курса ВД:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Программа предусматривает проведение в 7 классе 34 занятий с учащимися в течение года, что составляет 1 час в неделю.

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как: беседа; познавательная игра.

6. Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие- 1 час.

Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 9 часов. Почему важно быть здоровым. Режим дня.

Составление учащимися режима дня (практическая работа). Питание и здоровье.

Движение и здоровье.

Тема №2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания – 12 часов. Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Режим питания.

Тема № 3. Энергия пищи – 6 часов. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема № 4. Где и как мы едим – 6 часов. Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

7. Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Формы проведения | Кол-во часов | Электронные образовательные ресурсы |
|--|---|----------------------|--------------|--|
| | Вводное занятие. | | 1 | |
| Тема №1. Здоровье это здорово 9 | | | | |
| 1-2 | Почему важно быть здоровым. | Беседа | 2 | Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ |
| 3-4 | Режим дня | Беседа | 2 | |
| 5-6 | Питание и здоровье | Беседа | 3 | |
| 7-9 | Движение и здоровье | игровой метод; | 2 | |
| Тема №2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания 12 | | | | |
| 10-12 | Белки и продукты – источники белка | познавательная игра; | 2 | Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ |
| 13-14 | Продукты – источники углеводов | познавательная игра; | 2 | |
| 15-16 | Продукты – источники жиров | познавательная игра; | 2 | |
| 17-19 | Витамины и минеральные вещества | познавательная игра; | 4 | |
| 20-22 | Режим питания | игровой метод; | 2 | |
| Тема № 3. Энергия пищи 6 | | | | |
| 23-24 | Калорийность продуктов | познавательная игра; | 2 | Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ |
| 25-26 | От чего зависит потребность в энергии | познавательная игра; | 2 | |
| 27-28 | Движение и энергия | игровой метод; | 2 | |
| Тема № 4. Где и как мы едим 6 | | | | |
| 29-31 | Где и как мы едим | игровой метод; | 3 | Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ |
| 32-34 | Продукты для длительного похода или экскурсии | познавательная игра; | 3 | |
| Итого | | | 34 | |

8. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

9. Материально-техническое обеспечение программы

1. Компьютер
2. Проектор