

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ижевский естественно-гуманитарный лицей «Школа-30»

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей математики
МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»
«28» августа 2023 года

Принято на заседании педагогического совета
«28» августа 2023 года

Утверждено:
Приказ № 311 от «28» августа 2023 года

**Рудольская
Марина
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина Ивановна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30", 1.2.643.100.3=12083036303537383634333733, 1.2.643.3.131.1.1=120С31383343637303138313138, email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина Ивановна, sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна
Дата: 2023.08.30 13:58:57 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 5 класс

Количество часов: всего 34 ч., в неделю – 1ч.

Составитель: Вяткина А. А., учитель биологии

2. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Проектирование» является частью образовательной программы основного общего образования МБОУ ИЕГЛ «Школа-30».

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

Особенности программы; актуальность и перспективность курса

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Знания, полученные на занятиях учащиеся презентуют в виде творческих проектов.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Цели и задачи реализации программы

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

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Возраст обучающихся: Программа реализуется в 5 классах.

Срок реализации программы – 1 год. Объем часов за год: 34 часа.

Формы и методы работы. Программа реализуется через воспитательную работу: классные часы, мероприятия, конкурсы, деятельность волонтеров. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Обучающиеся участвуют в городском и республиканском конкурсе «Школьное молоко», а также в школьных мероприятиях: конкурс фотоколлажей «Новогоднее ассорти», конкурс-презентация блюд «День удмуртской кухни», творческий проект «Азбука витаминов», конкурс творческих работ «Кулинарные традиции моей семьи».

3. Содержание программы

1. Введение.

2. Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Из чего состоит наша пища Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты Молоко и молочные продукты Блюда из зерна Какую пищу можно найти в лесу Что и как приготовить из рыбы

3. Как питаться правильно.

Режим питания Каждому овощу свое время Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной Плох обед, если хлеба нет Полдник. Время есть булочки Пора ужинать Если хочется пить

4. Культура питания

На вкус и цвет товарищей нет Мини- проекты о культуре питания. Меню сказочных героев. Где и как готовят пищу Что нужно есть в разное время года Как правильно питаться, если занимаешься спортом Как правильно накрыть стол Как правильно вести себя за столом Кулинарное путешествие по России

5. Итоговое обобщение.

4. Планируемые результаты освоения программы

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;

Предметными результатами освоения программы являются:

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.

5. Учебно – тематическое планирование

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1.	Введение.	1	1	
2	Самые полезные продукты	8	4	4
3	Как питаться правильно	10	4	6
4	Культура питания	14	4	10
5.	Итоговое обобщение	1		1
	Итого:	34	13	21

6. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Всего часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1.	Введение. Самые полезные продукты	1	1	
2.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	1	
3.	Где найти витамины весной	1		1
4 - 5.	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	2	1	1
6.	Молоко и молочные продукты	1		1
7.	Блюда из зерна	1	1	
8.	Какую пищу можно найти в лесу	1		1

9.	Что и как приготовить из рыбы	1	1	
10-11	Режим питания	2	1	1
12.	Каждому овощу свое время	1		1
13-14	Из чего варят кашу.	2	1	1
15-16	Плох обед, коли хлеба нет	2	1	1
17.	Время есть булочки.	1		1
18.	Пора ужинать	1		1
19.	Если хочется пить	1	1	
20-21	На вкус и цвет товарищей нет	2	1	1
22-23	Защита мини-проектов	2		2
24.	Меню сказочных героев	1		1
25-26	Где и как готовят пищу	2		2
27.	Что нужно есть в разное время года	1	1	
28.	Правильное питание спортсмена	1	1	
29-30	Как правильно накрыть стол	2		2
31.	Столовый этикет	1	1	
32-33	Кулинарное путешествие по России	2		2
34.	Итоговое занятие.	1		1
	Всего	34	13	21

7. Информационно – методическое обеспечение

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.