

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010г.
- ✓ Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010г.»
- ✓ Учебного плана МБОУ Багаевская СОШ 2022-2023 учебный год;
- ✓ Положения о рабочей программе внеурочной МБОУ Багаевская СОШ;
- ✓ Плана внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год
- ✓ Программы курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. (допущена министерством образования Российской Федерации)

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 укреплении 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;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год, календарным учебным графиком МБОУ Багаевская СОШ на 2022-2023 учебный год, расписанием внеурочной деятельности МБОУ Багаевская СОШ данная программа в 5-6 классах составлена на 34 часа.

Формы занятий: ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, конкурсы, обсуждение.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Планируемые результаты:

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

- осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).
- понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.
- признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.
- овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- 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 изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

Содержание курса

1 Здоровье-это здорово

Почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны

Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

3 Режим питания

Понятие режима питания. Мой режим питания.

4 Энергия пищи

Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия

5 Где и как мы едим

Система общественного питания . Продукты для длительного похода и экскурсии

6 Ты покупатель

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1	"Здоровье - это здорово»	7
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"	6

Календарно-тематический план для 5-6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Дата	В том числе	
			Теория	Практика
	Тема 1. Здоровье - это здорово			
1,2	Здоровье-это здорово	02.09 09.09	+	
3	Правила ЗОЖ	16.09	+	
4	Я и мое здоровье	23.09		+
5,6	Мой образ жизни	30.09 07.09		+
7	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	14.10		+
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны			
8	Белки	21.10	+	
9	Жиры	11.11	+	
10	Углеводы	18.11	+	
11	Витамины	25.11	+	
12	Минеральные вещества	02.12	+	
13	Рацион питания	09.12		+
	Тема3. "Режим питания»			
14	Понятие режима питания	16.12	+	

15	Мой режим питания	23.12		+
16	Игра «Составляем режим питания»	30.12		+
	Тема 4. "Энергия пищи"			
17	Энергия пищи	13.01	+	
18	Калорийность пищи	20.01		+
19	Исследовательская работа «Вкусная математика»	27.01		+
20	Влияние калорийности пищи на телосложение	03.02		+
	Тема5. "Где и как мы едим"			
21	Где и как мы едим	10.02	+	
22	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	17.02		+
23	Путешествие и поход	03.03		+
24	Собираем рюкзак	10.03		+
25	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	17.03		+
26	Поговорим о фаст-фудах	24.03	+	
27	Правила поведения в кафе.	07.04		+
28	Ролевая игра «Кафе»	14.04		+
	Темаб. «Ты- покупатель»			
29	Где можно сделать покупку	21.04	+	
30	Права и обязанности покупателя	28.04	+	
31	Читаем информацию на упаковке продукта.	05.05		+
32	Ты покупатель.	12.05		+
33	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	19.05	+	