

Ростовская область Мартыновский район п.Новоберёзовка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

основная

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ №11

Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021 г

№ 115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Азбука здоровья»

Уровень общего образования: 5 класс

Количество часов: 35

Учитель: Бондаренко Любовь Федоровна

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010г.

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

Место кружка в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы в 5 классе составлена на 35 часов

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

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1	"Здоровье - это здорово»	5
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6

Тематическое

3.	"Режим питания»	3
4	"Энергия пищи"	4
5	"Где и как мы едим"	8
6	"Ты - покупатель"	8

планирование 5 класс

Календарно-тематический план для 5 класса

№			Тема	Дата	
год	четверть	тема		План	Примечание
1. Здоровье - это здорово 5 уроков					
1	1	1	Здоровье-это здорово	2.09	
2	2	2	Правила ЗОЖ	9.09	
3	3	3	Я и мое здоровье	16.09	
4	4	4	Мой образ жизни	23.09	
5.	5	5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	30.09	
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны 6 уроков					
6	6	1	Белки	7.10	
7	7	2	Жиры	14.10	
8	8	3	Углеводы	21.10	
9	9	4	Витамины	28.10	
10	2четв 1	5	Минеральные вещества	11.11	
11	2	6	Рацион питания	18.11	
3. "Режим питания» 3 урока					
12	3	1	Понятие режима питания	25.11	
13	4	2	Мой режим питания	2.12	
14	5	3	Игра «Составляем режим питания»	9.12	

4. "Энергия пищи" 4 урока					
15	6	1	Энергия пищи	16.12	
16	7	2	Калорийность пищи	23.12	
17	3 четв. 1	3	Исследовательская работа «Вкусная математика»	13.01	
18	2	4	Влияние калорийности пищи на телосложение	20.01	
5. "Где и как мы едим" 8 уроков					
19	3	1	Где и как мы едим	27.01	
20	4	2	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	3.02	
21	5	3	Путешествие и поход	10.02	
22	6	4	Собираем рюкзак	17.02	
23	7	5	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	24.02	
24	8	6	Поговорим о фаст-фудах	3.03	
25	9	7	Правила поведения в кафе.	10.03	
26	10	8	Ролевая игра «Кафе»	17.03	
6. «Ты- покупатель» 9 уроков					
27	4 четв. 11	1	Где можно сделать покупку	31.03	
28	1	2	Права и обязанности покупателя	7.04	
29	2	3	Читаем информацию на упаковке продукта.	14.04	
30	3	4	Ты покупатель.	21.04	
31	4	5	Сложные ситуации при покупке товара	28.04	
32	5	6	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	5.05	
33	6	7	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	12.05	
34	7	8	Составление формулы правильного питания.	19.05	
35.	8	9	Итоговый урок. Повторяем то , что знаем.	26.05	

Согласовано

Протокол заседания

методического совета

МБОУ ООШ№11

от _____ 2021г

___ Оленченко С.А.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Оленченко С.А.

_____ 2021 г.