

Управление образования Администрации города Глазова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №16"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
творческое
М.Н. Маковой
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
В.Б. Каркин
Приказ №130-ОД
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Вкусные истории»
для обучающихся 5 класса
Срок освоения программы: 1 год (5 класс)
Направление: общекультурное

Составитель:
Каркина И.Е.,
воспитатель ГПД

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Вкусные истории» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1577), планируемых результатов основного общего образования, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.:

1. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2. Безруких, М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР).

Срок реализации – 1 год

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Вкусные истории» отводится 34 часа (1 час в неделю).

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать и развивать у обучающихся представление о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.

2. Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

3. Формировать освоение обучающимися практических навыков рационального питания.

4. Формировать представление о социокультурных аспектах питания, как одной из составляющей общей культуры человека:

- информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;

- расширять знания о истории и традициях своего народа;

- формировать чувство уважения к культуре своего народа и к культуре и традициям других народов.

5. Развивать у обучающихся творческие способности, познавательную активность и кругозор.

6. Развивать у обучающихся коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Обучающийся получит возможность для формирования:

- проявления познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладения установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовности и способности 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 «Вкусные истории», 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:

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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:

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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:

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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).

Содержание курса внеурочной деятельности:

Раздел 1. "Здоровье - это здорово» (5 часов)

Здоровье-это здорово. Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».

Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"(6 часов)

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

Раздел 3. "Режим питания» (3 часа)

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Раздел 4. "Энергия пищи"(4 часа)

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Раздел 5. "Где и как мы едим"(8 часов)

Где и как мы едим. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-футах. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Раздел 6. "Ты - покупатель"(8 часов)

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Формы организации внеурочной деятельности

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение
- беседа
- экскурсия
- КВН
- практическая работа
- выставка
- тестирование

Тематическое планирование

№п/п	Раздел, тема	Количество часов
	Раздел 1. Здоровье - это здорово	5
1	Здоровье-это здорово	1
2	Правила ЗОЖ	1
3	Я и мое здоровье	1
4	Мой образ жизни	1
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1
	Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6
6	Белки	1
7	Жиры	1
8	Углеводы	1
9	Витамины	1
10	Минеральные вещества	1
11	Рацион питания	1
	Раздел 3. "Режим питания»	3
12	Понятие режима питания	1
13	Мой режим питания	1
14	Игра «Составляем режим питания»	1
	Раздел 4. "Энергия пищи"	4
15	Энергия пищи	1
16	Калорийность пищи	1

17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
	Раздел 5. "Где и как мы едим"	8
19	Где и как мы едим	1
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1
21	Путешествие и поход	1
22	Собираем рюкзак	1
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24	Поговорим о фаст-фудах	1
25	Правила поведения в кафе.	1
26	Ролевая игра «Кафе»	1
	Раздел 6. «Ты- покупатель»	8
27	Где можно сделать покупку	1
28	Права и обязанности покупателя	1
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1
30	Ты покупатель.	1
31	Сложные ситуации при покупке товара	1
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1
34	Составление формулы правильного питания.	1