

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа сельского поселения
"Поселок Тумнин" Ванинского муниципального района
Хабаровского края**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Квятковская А.Ю.

«31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

социального направления

«ОТРЯД ЗОЖ»

для обучающихся 9 классов.

Срок реализации: 1 год

п. Тумнин, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Отряд ЗОЖ» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. 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.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя». Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Технология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону.

Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда моей семьи);
- Объяснительно - иллюстративный.

Место программы в учебном плане

Курс «Отряд ЗОЖ» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа курса «Отряд ЗОЖ» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 час в неделю: 9 класс -33 ч.

Личностные, метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

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 «Отряд ЗОЖ», 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;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта

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

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

Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности

ЗОЖ и Анти ЗОЖ

Здоровье - это здорово! (Знакомство с понятием ЗОЖ. Мой образ жизни какой он? Все видимые плюсы и минусы? Что я готов изменить уже сейчас? Тест и самокритика)

Режим дня (Что такое режим дня? Как его правильно составить?)

Анти ЗОЖ (Что такое вредные привычки? Последствия от них? Как избежать зависимости?)

Культура питания и этикет

БЖУ (Белки, Жиры и Углеводы что это? Для чего они нужны. Таблицы)

Продукты разные нужны — продукты разные важны! (Витамины и Минеральные вещества. Для чего они нужны. Их польза и вред (при не правильном приеме и дозировке. Примеры из жизни!)) Пример продукта и его польза. Таблицы напоминалки)

Рацион питания (Что такое каллории? Суточные нормы каллорий. Пример дневного рациона. Практическая работа: Распечатать табл. с каллорийностью продуктов, каждый рассчитает каллорийность 1 своего дня!)

Режим питания (Понятие о режиме питания. Практическая работа: Мой режим питания, учитывая посещение кружков, секций и т.п.)

Гигиена на кухне (Санитарные нормы при приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд)

Сервировка стола и этикет (Способы сервировки «Новогодняя», «Летняя», «Праздничная» и т.п. Правила поведения за столом)

Диетоведение

Введение в мир диет! (Что же такое диета и диетология? Какие виды диет наиболее распространены. Польза и вред от диет. Примеры «звезд» придерживающихся диеты (Презентация))

Кефирная диета (Особенности диеты. Примерное меню на неделю.

Плюсы и минусы такой диеты + Практика)

Гречневая диета (Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика)

Средиземноморская диета (Особенности диеты. Примерное меню на неделю.

Плюсы и минусы такой диеты + Практика)

Диета по группе крови (Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика)

Безглютеновая диета (Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика)

Диета Дюкана (Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика)

Кухня народов мира

Кухня США (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика)

Кухня Италии (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика)

Кухня Японии (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика)

Восточная кухня(Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика)

Проектная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКИЙ план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Введение	1
2	ЗОЖ и Анти ЗОЖ	3
3	Культура питания и этикет	6
4	Диетоведение	13
5	Кухня народов мира	6
6	Проектная деятельность	5
	Итого:	34

ПОУРОЧНОЕ (календарно — тематическое) планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	1. Введение	1		
1.1	Знакомство и ТБ	1	+	
2	ЗОЖ и Анти ЗОЖ	3		
2.1	Здоровье — это здорово!	1	+	
2.2	Режим дня	1	+	+
2.3	Анти ЗОЖ	1	+	
3	Культура питания и этикет	6		
3.1	БЖУ	1	+	
3.2	Продукты разные нужны —	1	+	

	продукты разные важны			
3.3	Рацион питания	1	+	+
3.4	Режим питания	1	+	+
3.5	Гигиена на кухне	1	+	
3.6	Сервировка стола и этикет	1	+	+
4	Диетоведение	13		
4.1	Введение в мир диет!	1	+	
4.2	Кефирная диета	2	+	+
4.3	Гречневая диета	2	+	+
4.4	Средиземноморс кая диета	2	+	+
4.5	Диета по группе крови	2	+	+
4.6	Безглютеновая диета	2	+	+
4.7	Диета Дюкана	2	+	+
5	Кухня народов мира	6		
5.1	Кухня США	2	+	+
5.2	Кухня Италии	1	+	+
5.3	Кухня Японии	1	+	+
5.4	Восточная кухня	2	+	+
6	Проектная деятельность	5		
6.1	Выбор темы проекта	1	+	
6.2	Оформление проекта	4	+	+

Учебно — методическое и материально — техническое обеспечение.

Учебно - методическое обеспечение.

- Рабочие тетради для учащихся
- «Дневник питания»
- Буклеты и информационные таблицы
- Методические пособия для педагогов

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 9) классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия - таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, проектор, и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Основы здорового питания».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «основы здорового питания» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников

формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

Список литературы:

1. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
2. Нестле о здоровом питании. Интернет ресурс <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
4. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
5. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
6. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
7. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
8. Питание подростка. Советы врача-диетолога Интернет ресурс <https://nashidetki-info.livejournal.com/30049.html>
9. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
10. Астахова Л.Б. Программа по совершенствованию качества организации питания. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.
11. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М: Олма, 2009. – С. 2-4.
12. Боровская Э. Здоровое питание школьника. М.: Эксмо, 2010. –С. 15 – 20.
13. Коростелёв Н.Б.. Воспитание здорового школьника. М.: Просвещение, 1992. – С. 54 -58.
14. Токарева Т.В.. Программа формирования и оценки гигиенической грамотности и культуры питания учащихся. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.