

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»

Заседанием


Педагогического совета

Протокол № 1

От «28» 08 2023 г

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

 Чекмазова И.Н.

«28» 08 2023 г

«Утверждаю»

Директор

МКОУ СОШ №4

 А.Н. Дорохова

Приказ № 118

От «29» 08 2023 г



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Здоровое питание»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория от 13 до 15

Срок реализации 1 год

Составитель:

Мальцева Антонина Владимировна

Учитель истории и обществознания

СЗД

с.Новомихайловское

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка (внеурочная деятельность)

Рабочая программа «Здоровое питание» для 8 класса разработана на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 – ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования п. 19.5;
- Приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373» (зарегистрирован в Минюст России от 04 февраля 2011 г. N 19707);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1576 « О внесении изменений в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 4 октября 2010 г. N 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 N 345 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189 (зарегистрировано в Минюст России 03.03.2011, регистрационный номер 19993);

- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Минобробразования России №1312 от 09.03.2004 г.;
- Письмо Минобробразования Ростовской области от 31.05.2019 №24/4.1-7171 «Примерный недельный учебный план общеобразовательных организаций Ростовской области на уровне начального общего (1-4);
- Учебный план МБОУ: Мичуринская ООШ на 2019-2020 учебный год;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ: Мичуринская ООШ на 2019-2020 учебный год, утвержденной приказом директора школы №107 от 30.08.2019год;
- Устав школы (п.3) МБОУ: Мичуринская ООШ приказ №65 от 21.02.2017;
- Приложение 5.7 к Приказу №104 от 01.08.16г «О рабочих программах, учебных курсах, предметах, дисциплин»;
- Учебно-методического комплекса УМК «Школа России»;
- Положение МБОУ: Мичуринская ООШ приказ №193 от 30.12.2013 «О разработке и утверждении рабочих программ по учебным курсам и предметам.

Место курса в учебном плане

Согласно Федеральному базисному образовательному плану в 8 -м классе на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отводится **1 час в неделю всего 35 часа.**

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия: игры, беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, решение ситуационных задач.

Содержание курса

- ✓ «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- ✓ «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- ✓ «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- ✓ «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- ✓ «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- ✓ «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- ✓ «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В результате усвоения программы учащиеся должны

уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Программа развития воспитательной компоненты

- Формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;

- формирование у обучающихся представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности в процессе работы с одарёнными детьми, в ходе проведения предметных олимпиад, интеллектуальных марафонов и игр и т.д.;
- формирование условий для развития возможностей обучающихся с ранних лет получать знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности как непереносимого условия экономического и социального бытия человека;
- формирование компетенций, связанных с процессом выбора будущей профессиональной подготовки и деятельности, с процессом определения и развития индивидуальных способностей и потребностей в сфере труда и творческой деятельности;
- формирование лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;
- формирование дополнительных условий для психологической и практической готовности обучающихся к труду и осознанному выбору профессии;
- формирование у обучающихся представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности;
- формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства (например, проведение специальных занятий по развитию навыков работы с научной информацией, по стимулированию научно – исследовательской деятельности учащихся);
- формирование отношения к образованию как общечеловеческой ценности, выражающейся в интересе обучающихся к знаниям, в стремлении к интеллектуальному овладению материальными и духовными достижениями человечества, к достижению личного успеха в жизни;
- формирование условий для проявления и развития индивидуальных творческих способностей;
- формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов

для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Материально-техническое обеспечение.

спортивный инвентарь;
подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Дата проведения	
			лекции	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		
1.2	Правила личной гигиены	1		
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1	
1.4	Как познать себя	1		
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	
2.1	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	
2.5	«Богатырская силушка»	1		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	

3.1	Домашняя аптечка	1	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1	
3.4	«Береги зрение с молодую».	1		
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		
3.6	Отдых для здоровья	1	1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1	
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1		
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
4.5	Мода и школьные будни	1	1	
4.6	Делу время , потехе час.	1		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
6.3	Школа и моё настроение	1		

6.4	В мире интересного.	1		
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	
7.1	Я и опасность.	1	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья			
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
7.5	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
	Итого	34		