

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №33

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО на заседании кафедры протокол №1 от « <u>30</u> » <u>09</u> 20 <u>23</u> г. дир. кафедрой: <i>Л.А. Хорошенкова</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>Л.А. Хорошенкова</i> « <u>1</u> » <u>09</u> 20 <u>23</u> г.	УТВЕРЖДАЮ И.о. директор МБОУ гимназия № 33 <i>З.Н. Даврова</i> Приказ № <u>694</u> от <u>1</u> « <u>09</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Работы о нравственных качествах

Класс: _____ 5 _____
Учитель: _____ Торбунцова В.В. _____

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. г.
Количество часов по учебному плану: всего в год 34 ч., в неделю 1 ч.

Ульяновск, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Программа предназначена для работы с учащимися 5 класса.

Программа курса рассчитана на 34 часов, 1 час в неделю. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве гимназического образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Цель: сформировать у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни

Задачи:

1. сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции; развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
2. развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
3. развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.
4. расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
5. развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;
6. побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Формы работы.

Для организации занятий применяются различные формы:

- рассказ, лекция, беседа, сообщения;
- работа с иллюстративным материалом, историческими предметами; самостоятельная работа - работа с литературой, с историческим источником;
- исследовательские – составление родословной, создание презентации и т.д.
- Самостоятельная работа: поиск информации, написание сообщений и рефератов, работа с ЦОР, выполнение творческих заданий.
- Коллективные формы работы: дискуссии, собеседования, игры.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания гимназии. Согласно программе воспитания гимназии у современного школьника должны быть сформированы ценности: здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», вносящим вклад в воспитание эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Особенности работы педагога по программе

Особенность работы педагога состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах. Работа по программе внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Предлагаемые занятия создают благоприятные условия для успешной самореализации учащихся в учебной деятельности.

Результатом работы в первую очередь является расширение знаний учащихся в умении составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма, умении определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна;. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая ребенка совместной и интересной для него деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия лично ценностным содержанием. Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых форм работы.

Тематический план.

№	Раздел, тема	Ауд. нагрузка	Внеауд. нагрузка	Кол-во часов.	ЭОР
1-2	Если хочешь быть здоров	2		2	Интересно узнать: https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know Сайт программы Разговор о правильном питании https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.resh.edu.ru) Портал ФГБНУ ИСРО РАО (http://skiv.instrao.ru/) «Просвещение» (https://media.prosv.ru/func/)
3-5	Самые полезные продукты	2		2	
6-7	Удивительные превращения пирожка	2		2	
8-9	Кто жить умеет по часам	2		2	
10	Вместе весело гулять	1		1	
11-13	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2	1	3	
14-16	Плох обед, если хлеба нет	3		3	
17-18	Время есть булочки	2		2	
19-20	Пора ужинать	2		2	
21-23	На вкус и цвет товарищей нет	2	1	3	
24-25	Как утолить жажду	2		2	
26-27	Что помогает быть сильным и ловким	2		2	
28	Как помочь природе	1		1	
29-30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2		2	
31-34	Праздник здоровья	3	1	3	
	ИТОГО	31	3	34	

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Если хочешь быть здоров Содержание материала: Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Тема 2. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин Содержание материала: Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

Тема 3. Удивительные превращения пирожка

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Тема 4. Кто жить умеет по часам Содержание материала: Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Тема 5. Вместе весело гулять Содержание материала: Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр

Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной Содержание материала: Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

Тема 7. Плох обед, если хлеба нет Содержание материала: Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

Тема 8. Время есть булочки Содержание материала: Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Тема 9. Пора ужинать Содержание материала: Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет Содержание материала: Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов

Тема 11. Как утолить жажду Содержание материала: Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития

Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким Содержание материала: Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Тема 13. Как помочь природе Содержание материала: Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Тема 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Содержание материала: Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Тема 15. Праздник здоровья Содержание материала: Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

Метапредметные результаты:

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

Предметные результаты:

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;

- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

Воспитательный результат внеурочной деятельности обучающихся гимназии:

формирование у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически 5 правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется через:

- проблемная и эвристическая беседа,
- анализ и интерпретация текста и ситуаций,
- задания на формирование критического и креативного мышления,
- умение работать в команде,
- самостоятельные, практические, творческие работы,
- участие в конкурсах, портфолио

Календарно – тематический план

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Содержание курса	Формы и методы работы	Виды деятельности обучающихся
1-2		Если хочешь быть здоров	2	Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).	познавательная, информационно-коммуникативная,
3-5		Самые полезные продукты	3	Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах;	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня	познавательная, информационно-коммуникативная,

				правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”	сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная,
6-7		Удивительные превращения пирожка	2	Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная,
			познавательная, информационно-коммуникативная,			
8-9		Кто жить умеет по часам	2	Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная,
						познавательная, информационно-коммуникативная,
						познавательная, информационно-коммуникативная,
10		Вместе весело гулять	1	Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр	Беседа, игровые моменты, подвижные игры	познавательная, информационно-коммуникативная,
						познавательная, информационно-коммуникативная,
						познавательная, информационно-коммуникативная,
11-13		Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	3	Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш;	Беседа, игровые моменты, задания разного	познавательная, информационно-коммуникативная,

				значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.	уровня сложности, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная,
14-16		Плох обед, если хлеба нет	3	Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, 14 экскурсия, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная,
17-18		Время есть булочки	2	Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная,
19-20		Пора ужинать	2	Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная,
21-23		На вкус и цвет товарищей нет	3	Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с	Беседа, игровые моменты, викторина,	познавательная, информационно-коммуникативная,

				разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов	задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная,
24-25		Как утолить жажду	2	Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная, познавательная, информационно-коммуникативная,
26-27		Что помогает быть сильным и ловким	2	Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная,
28		Как помочь природе	1	Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».	Беседа, игровые моменты, задания 15 разного уровня сложности, тематический контроль	познавательная, информационно-коммуникативная,
29-30		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные	2	Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности	Беседа, игровые моменты, задания разного	познавательная, информационно-коммуникативная,

		продукты		региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.	уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	
31-34		Праздник здоровья	4	Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль.	познавательная, информационно-коммуникативная,