

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРНО - ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Морозова О.В./ Протокол № 1 от 23.08..2022 г.	«Согласовано» Зам. директора по ВР _____/Гавриленко Р.С. / 23.08.2023	«Утверждаю» Директор МБОУ Курно – Липовской СОШ _____/ Павлова Т.В./ Приказ от 30.08.2023 г. № 117/1- ОД
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

Учитель: Громенко Виктория Владимировна

Класс: б

Количество часов за год: 16

х. Мартыновка

2023 год

## Раздел I. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа курса «Азбука здоровья» в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа основного общего образования на 2023-2028 г.г. (приказ по МБОУ Курно – Липовской СОШ от 30.08.2023 г. № 117 -ОД ).
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64101).
5. Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71764).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
8. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно – Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
9. Учебный план МБОУ Курно – Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год (приказ от 23 .06.2023 г. №75/1-ОД).

### **Цель программы « Азбука здоровья»:**

- Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

### **В соответствии с целью поставлены задачи реализации программы:**

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

#### **Литература для педагога:**

1. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
2. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
5. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
7. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
8. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
9. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
10. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

Рабочая программа рассчитана на 16 часов.

## Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

### «Азбука здоровья».

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 7 классов

Программа «Азбука здоровья» включает в себя три части.

1. «Разговор о правильном питании»
2. «Две недели в лагере здоровья»
3. «Формула правильного питания»

#### **Часть 1 «Разговор о правильном питании»**

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

#### **Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»**

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

#### **Часть 3 «Формула правильного питания» .**

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Азбука здоровья» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идеи заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В основе программы используется здоровье – сберегающая технология. Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большая просветительская работа по правильному питанию проводится с родителями, привлекаются в работу общественность и специалисты.

Материал занятий внеурочной деятельности «Азбука здоровья» связан с предметами «Биология», «Информатика», «Изобразительное искусство», «Технология».

### **Формы и методы работы**

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

*Ролевая игра* базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

*Ситуационная игра* предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат

*Образно-ролевые игры* позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

*Проектная деятельность* основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

*Дискуссия, обсуждение.* Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

## Ценностные ориентиры

Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и способностей в области питания.

Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

Данная программа отличается своими новыми **принципами:**

**Личностный** – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма, формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.

**Социальный** – организация правильного питания в семье и школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества, страны.

**Проблемность** – он предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получение знаний, практических умений и способностей.

Внедрение новых технологий – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровье – сберегающих технологий.

**Природосообразность** – при отборе мала и продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.

**Гуманизация** – предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня, многоразовое питание, культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

**Массовость** – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен услышать каждый человек! Такие программы должны изучать массы людей, начиная с младшего возраста и до старших поколений.

**Традиции** – как развивалась наука о питании, какие русские национальные блюда существуют, праздничные кушанья, местные традиции гостеприимства.

### Раздел III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

К концу года учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

К концу изучения курса учащиеся получат возможность научиться:

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья,
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- 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 «Здоровое питание», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Познавательные УУД:**

- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста), определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

**Коммуникативные УУД:**

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- выразительно читать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

**Предметные результаты:**

*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.



#### Раздел IV. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Введение в курс «Азбука здоровья»	1	<p><a href="http://www.bdd-eor.edu.ru%29">http://www.bdd-eor.edu.ru%29</a> - <i>Интерактивный образовательный портал «Дорога без опасности»</i></p> <p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> - Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»</p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> - Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества</p>	<p>-Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений</p> <p>-Применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися.</p> <p>- Включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.</p>
Разговор о правильном питании.	5	<p><a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> - Российский общеобразовательный портал</p> <p><a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a> - Российское образование. Федеральный портал</p> <p><a href="http://www.bdd-eor.edu.ru%29">http://www.bdd-eor.edu.ru%29</a> - <i>Интерактивный образовательный портал «Дорога без опасности»</i></p>	<p>-Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений.</p> <p>-Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного,</p>

			гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, <u>проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</u>
Две недели в лагере здоровья.	6	<p><a href="https://online.edu.ru/ru/">https://online.edu.ru/ru/</a> - Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»</p> <p><a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a> - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования</p> <p><a href="http://www.bdd-eor.edu.ru%29">http://www.bdd-eor.edu.ru%29</a> - <i>Интерактивный образовательный портал «Дорога без опасности»</i></p>	<p>-Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.</p> <p>- Включение в занятия игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.</p>
Формула правильного питания.	6	<p><a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - Национальная платформа «Открытое образование»</p> <p><a href="http://www.bdd-eor.edu.ru%29">http://www.bdd-eor.edu.ru%29</a> - <i>Интерактивный образовательный портал «Дорога без опасности»</i></p> <p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> - Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»</p>	<p>- Применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p> <p>-Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной <u>работе и взаимодействию с другими обучающимися.</u></p> <p>- Включение в занятия игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.</p>
Итого	18		

## Раздел V. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Дата проведения	
				план	факт
<b>Введение в курс «Азбука здоровья»</b>					
1	Введение. Важность правильного питания.	1	Беседа. Анкетирование	11.01	
<b>Разговоры о правильном питании (5 часов)</b>					
2	Из чего состоит наша пища. Как правильно есть	1	Игра-обсуждение «Законы питания». Мини-проект	18.01	
3	Плох обед, если хлеба нет	1	Урок-представление (театрализованный)	25.01	
4	Как утолить жажду	1	Урок-игра «Посещение музея воды»	01.02	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Урок-рассказ по картинкам	08.02	
6	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Мини проект «Оформление школьного буфета»	15.02	
<b>Две недели в лагере здоровья (6 часов)</b>					
7	Что нужно есть в разное время года	1	Создание буклета «Сезонное питание»	22.02	
8	«Кулинарное путешествие» по России	1	Викторина «Блюдо моей семьи»	29.02	
9	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Урок-игра «составь меню»	07.03	
10	Какую пищу можно найти в лесу	1	Игра-викторина: "За здоровьем к растениям".	14.03	
11	Блюда из зерна	1	Презентация «Блюдо из пророщенного зерна»	21.03	
12	Как правильно вести себя за столом	1	Урок практикум	04.04	
<b>Формула правильного питания (6 часов)</b>					
13	Здоровье — это здорово	1	Рисунки на тему «Здоровье – это здорово»	11.04	
14	Где и как мы едим	1	Видео «Как тебя убивает еда!»	18.04	

15	Кухни разных народов	1	Подготовка презентаций «Рассказ о народной кухне» (по выбору)	25.04	
16	Как питались на Руси и в России	1	Кулинарное путешествие по России.	02.05	
17	Энергия пищи	1	Презентация «Пищевая ценность продуктов»	16.05	
18	Обобщающее занятие	1	Защита мини-проектов по здоровому питанию	23.05	