муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Горбатовская основная общеобразовательная школа»

Боковского района

(МБОУ «Горбатовская ООШ» Боковского района)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета  Протокол №1  от «07» 082023 г. | СОГЛАСОВАНО  Замдиректора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ситникова Татьяна Ивановна  от «07» 082023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Емельянова Марина Евгеньевна  Приказ № 27  от «07» 08.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по культуре питания

количество часов 34 ч

учитель Кузнецова Ольга Семеновна

х. Горбатов 2023 – 2024 уч. год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура питания» составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

- Письма «О рабочих программах учебных предметов» департамента государственной политики в сфере общего образования, Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786.

1.2.2. правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ СОШ № 6 (далее – Школа):

-Устава Школы;

- Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся в Школе;

-Положения об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в Школе;

- Положения о внутренней системе оценки качества образования в Школе;

Положения о формах обучения в Школе;

- письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информационно-методических материалов» от 17.12.2013 г. № 08-2053

**Цель программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

**Задачи:**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

-формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

-формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

-формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

-освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;

-информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

-формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

-развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

-укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1. **Личностные, метапредметные результаты**

Результаты освоения программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

**-личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

**-метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

-**личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

**-метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 – 9 классов, основное общее образование:

**-личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**-метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Содержание курса для обучающихся 1 – 4 классов**

Программа курса по формированию культуры здорового питания учащихся

1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.

2. Личная гигиена.

3.Чтобы зубы не болели.

4. Береги зрение смолоду.

5. Как правильно питаться.

6. Наше здоровье в наших руках.

**Раздел 1. Как устроен человек**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

**Раздел 2. Личная гигиена**

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

**Раздел 3. Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

**Раздел 4. Береги зрение смолоду**

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

**Раздел 5. Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

**Раздел 6. Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

**Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

**Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

**Раздел 3. Физиология питания.**

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

**Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

**Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

* 1. **Формы организации учебных занятий**

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

-организацию кружков, секций, факультативов по избранной тематике;

-проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п;

-создание общественного совета по здоровью, включающего родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

**Календарно-тематическое планирование**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Распределение часов по видам занятий** | | | | **Дата** |
| **Урок** | **Практические занятия** | **Досуговые мероприятия \*** | **Самостоятельная**  **работа** |
| 1. Как устроен человек | 3 | - | - | - | 04.09  11.09  18.09 |
| 2. Личная гигиена | 3 | 1 | - | 1 | 25.09  02.10.  09.10.  16.10.  23.10. |
| 3.Чтобы зубы не болели | 3 | 1 | - | 1 | 13.11.  20.11.  27.11.  04.12.  11.12. |
| 4.Береги зрение смолоду | 3 | 2 | - | 1 | 18.12.  25.12.  15.01.  22.01.  29.01.  05.02. |
| 5. Как правильно питаться | 5 | 1 | - | 1 | 12.02.  19.02.  26.02.  04.03.  11.03.  18.03.  01.04. |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 5 | 1 | 1 | 1 | 08.04.  15.04.  22.04.  27.04.  06.05. 13.05.  20.05. |
| **Итого: 34 часа** | **22** | **6** | **1** | **5** |  |

**\*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.**

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Распределение часов по видам занятий** | | | | **Дата** |
| **Урок** | **Практические занятия** | **Досуговые мероприятия\*** | **Самостоятельная работа** |
| 1. Как устроен человек | 2 | 1 | - | 1 | 01.09.  08.09.  15.09.  22.09. |
| 2. Личная гигиена | 2 | 1 | - | 2 | 29.09.  06.10.  13.10.  20.10.  27.10. |
| 3.Чтобы зубы не болели | 3 | 1 | - | 1 | 10.11.  17.11.  24.11.  01.12.  08.12. |
| 4.Береги зрение смолоду | 3 | 2 | - | 1 | 15.12.  22.12.  12.01.  19.01.  26.01.  02.02. |
| 5. Как правильно питаться | 3 | 2 | 1 | 2 | 09.02.  16.02.  01.03.  15.03.  22.03  05.04.  12.04. 19.04. |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 2 | 2 | 1 | 1 | 26.04.  03.05.  17.05.  24.05. |
| **Итого: 34 часов** | **15** | **10** | **2** | **8** |  |

**\*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.**

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Распределение часов по видам занятий** | | | | **Дата** |
| **Урок** | **Практические занятия** | **Досуговые мероприятия** | **Самостоятельная**  **работа** |
| 1. Как устроен человек | 1 | 1 | - | 1 | 04.09. 11.09.  18.09. |
| 2. Личная гигиена | 1 | 2 | - | 2 | 25.09.  02.10.  09.10.  16.10.  23.10. |
| 3.Чтобы зубы не болели | 2 | 2 | - | 1 | 13.11.  20.11.  27.11.  04.12.  11.12. |
| 4.Береги зрение смолоду | 2 | 2 | 1 | 1 | 18.12.  25.12.  15.01.  22.01.  29.01.  05.02 |
| 5. Как правильно питаться | 4 | 2 | 1 | 2 | 12.02.  19.02.  26.02.  04.03.  11.03.  18.03  01.04.  08.04.  15.04. |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 1 | 2 | 1 | 1 | 22.04.  27.04.  06.05.  13.05.  20.05. |
| **Итого: 35 часов** | **11** | **11** | **3** | **8** |  |

**\*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.**

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Распределение часов по видам занятий** | | | | **Дата** |
| **Урок** | **Практические занятия** | **Досуговые мероприятия\*** | **Самостоятельная работа** |
| 1. Как устроен человек | 1 | 1 | - | 1 | 01.09.  08.09.  15.09. |
| 2. Личная гигиена | 1 | 2 | - | 2 | 22.09.  29.09.  06.10.  13.10.  20.10. |
| 3.Чтобы зубы не болели | 1 | 3 | 1 | 1 | 27.10.  10.11.  17.11.  24.11.  01.12.  08.12. |
| 4.Береги зрение смолоду | 1 | 3 | 1 | 1 | 15.12.  22.12.  12.01.  19.01.  26.01.  02.02. |
| 5. Как правильно питаться | 1 | 3 | 1 | 2 | 09.02.  16.02.  01.03.  15.03.  22.03.  05.04.  12.04. |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 2 | 3 | 1 | 2 | 19.04.  26.04.  03.05.  17.05.  24.05 |
| **Итого: 35 часов** | **7** | **16** | **4** | **9** |  |

**\*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.**