

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Кожва

РАССМОТРЕНО

Заседанием педагогического
совета

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ»
пгт. Кожва

Т.Н. Марьенкова
Приказ № 190 (2)
от «02» сентября 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Где найти витамины зимой»
на уровне основного общего образования

пгт. Кожва
2024 г.

Пояснительная записка

Программа является новаторской и актуальной, поскольку она дополняет и расширяет содержание отдельных аспектов предметной области «Биология».

Программа, посвященная сохранению витаминов в зимний период, представляет собой уникальный образовательный проект, который охватывает множество тем, связанных со здоровьем и благополучием. Она не только повышает учебную мотивацию школьников, но и помогает им развивать навыки самостоятельного приготовления блюд для участников специальной военной операции.

Эта программа направлена на то, чтобы познакомить школьников с принципами сохранения витаминов в зимний период. Кроме того, она поможет заготовить продукты длительного хранения для участников специальной военной операции.

В процессе её изучения учащиеся получают базовые знания, которые могут быть применены на практике.

Цель: приобщить детей к миру знаний о продуктах, богатых витаминами, и раскрыть важность этих знаний для поддержания здоровья человека.

Задачи:

- развивать первоначальные представления об овощах, ягодах и фруктах, как полезных продуктах, содержащих витамины;
- о роли витаминов для здоровья и жизнедеятельности организма человека;
- расширить знания о полезных продуктах питания.

Программа внеурочной деятельности предназначена для учащихся 5-8 классов.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Где найти витамины зимой» призвана познакомить детей с разнообразием продуктов, которые содержат витамины, и их значением для организма человека.

В ходе занятий участники кружка узнают о роли витаминов для здоровья и жизнедеятельности организма, а также расширят свои знания о полезных продуктах питания.

Обучение проводится в двух направлениях:

- усвоение теоретических знаний;
- формирование практических навыков.

Методы обучения включают в себя словесный (беседа, диалог), наглядный (наблюдение, презентация), репродуктивный и творческий подходы.

Формы работы — диалог, индивидуальная, парная и групповая.

Особое внимание в программе уделяется приготовлению блюд, которые могут быть полезны для участников специальной военной операции.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего 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 (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные результаты освоения программы:

- Приобретение знаний о наиболее распространённых продуктах питания позволит подросткам осознанно выбирать наиболее полезные из них.
- Умение оценивать и контролировать свой рацион с точки зрения здорового образа жизни.
- Способность самостоятельно анализировать свой рацион питания и оценивать его соответствие образу жизни.
- Расширение общего кругозора за счёт получения новых знаний в области истории, литературы и искусства.
- Развитие коммуникативных навыков, которые помогут подросткам успешно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

2. Метапредметные результаты освоения программы:

- Способность к систематическому изучению правильного питания, а также к самостоятельному поиску и анализу новой информации.
- Умение работать в команде и эффективно общаться.
- Способность находить решения проблем, связанных со здоровым питанием, и применять их на практике.

- Умение организовывать свою деятельность, контролировать свои действия и анализировать их результаты.
- Способность критически оценивать информацию и формулировать учебные задачи для преодоления возникающих трудностей.
- Умение находить нужную информацию в различных источниках, таких как библиотека, интернет и специалисты.
- Умение пересказывать информацию своими словами и представлять её публично.
- Способность различать достоверные и субъективные мнения о правильном питании.
- Умение выполнять проекты и представлять результаты своей работы.
- Умение работать в группе, планировать её действия и распределять роли.
- Способность выступать в роли учителя, эксперта или консультанта.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. «Здоровье — это здорово!» — 2 часа.

Теория: обсуждение важности здорового образа жизни и его влияния на самочувствие.

Практика: разработка индивидуального плана по улучшению здоровья.

Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны» — 2 часа

Теория: изучение основных питательных веществ, необходимых для поддержания здоровья.

Практика: составление сбалансированного рациона питания.

Тема 3. «Режим питания» — 2 часа.

Теория: обсуждение важности регулярного питания и его влияния на организм.

Практика: разработка индивидуального режима питания.

Тема 4. «Энергия пищи» — 2 часа.

Теория: изучение калорийности продуктов и их влияния на энергетический баланс организма.

Практика: разработка плана питания для поддержания оптимального уровня энергии.

Содержание программы внеурочной деятельности для 6 класса

Тема 5. «Ты готовишь себе и друзьям» — 2 часа.

Теория: изучение правил этикета и обязанностей хозяина и гостя.

Практика: приготовление простых блюд и сервировка стола.

Тема 6. «Кухня разных народов» — 2 часа.

Теория: знакомство с особенностями национальной кухни разных стран.

Практика: приготовление блюд разных кухонь и обсуждение их особенностей.

Тема 7. «Кулинарная история» — 5 часов.

Теория: изучение традиций и культуры питания в разных эпохах.

Практика: создание творческих проектов, посвящённых истории кулинарии.

Тема 8. «Как питались на Руси и в России» — 9 часов.

Теория: изучение истории кулинарии в России и её связи с культурой и обычаями разных регионов.

Практика: приготовление традиционных русских блюд и обсуждение их особенностей.

Тема 9. «Необычное кулинарное путешествие» — 8 часов.

Теория: знакомство с мировой кулинарией через музеи, искусство, музыку, литературу и танец.

Практика: создание творческих проектов, посвящённых необычным блюдам разных стран.