

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области Юго-Западное управление
Министерства образования и науки Самарской области
ГБОУ ООШ с. Михайло-Овсянка

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
_____ Г.А.Иванова

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ответственным по УВР

_____ Т.Н.Шеховцова

«30» августа 2023 года

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ
с. Михайло-Овсянка

Н.Н. Пересыпкина

Приказ №54 -од
от «30» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровое питание «

для обучающихся 5 класса

с.Михайло-Овсянка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в редакции от 29.12.2014г № 1644 и от 31.12.2015г № 1577
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Михайло-Овсянка на 2023 – 2024 учебный год
- Учебный план ГБОУ ООШ с.Михайло-Овсянка на 2023-2024 учебный год.
- Программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5 класса. (допущена министерством образования Российской Федерации)

Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширять знания об истории и традициях своего народа; формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
- 5.Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год, календарным учебным графиком ГБОУ ООШ с.Михайло-Овсянка на 2023-2024 учебный год, расписанием внеурочной деятельности ГБОУ ООШ с.Михайло-Овсянка данная программа по «Здоровому питанию» в 5 классе составлена на 34 часа.

Формы занятий: ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, конкурсы, обсуждение.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Планируемые результаты:

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).
- понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.
- признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

- овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- 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 «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;

- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Система оценки результативности внеурочной деятельности является комплексной. Оцениваются следующие критерии:

- уровень воспитанности и общей культуры учащихся.
- участие класса в школьных воспитательных мероприятиях.
- степень вовлечения родителей учащихся в дела классного коллектива.
- выбор учащимися социально приемлемых духовно-нравственных форм самореализации и самовыражения.

Содержание курса

1 Здоровье-это здорово

Почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны

Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты–источники жиров

Витамины и минеральные вещества

3 Режим питания

Понятие режима питания. Мой режим питания.

4 Энергия пищи

Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия

5 Где и как мы едим

Система общественного питания . Продукты для длительного похода и экскурсии

6 Ты покупатель

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1	"Здоровье - это здорово»	5
2	"Продукты разные нужны, продукты	6

	разные важны"	
3.	"Режим питания»	3
4	"Энергия пищи"	4
5	"Где и как мы едим"	8
6	"Ты - покупатель	8

Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Дата	В том числе	
			Теория	Практика
	Тема 1. Здоровье - это здорово			
1	Здоровье-это здорово		+	
2	Правила ЗОЖ		+	
3	Я и мое здоровье			+
4	Мой образ жизни			+
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»			+
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны			
6	Белки		+	
7	Жиры		+	
8	Углеводы		+	
9	Витамины		+	
10	Минеральные вещества		+	
11	Рацион питания			+
	Тема3. "Режим питания»			
12	Понятие режима питания		+	
13	Мой режим питания			+
14	Игра «Составляем режим питания»			+
	Тема 4. "Энергия пищи"			
15	Энергия пищи		+	
16	Калорийность пищи			+
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»			+
18	Влияние калорийности пищи на телосложение			+
	Тема5. "Где и как мы едим"			

19	Где и как мы едим		+	
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»			+
21	Путешествие и поход			+
22	Собираем рюкзак			+
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье			+
24	Поговорим о фаст-фудах		+	
25	Правила поведения в кафе.			+
26	Ролевая игра «Кафе»			+
	Темаб. «Ты- покупатель»			
27	Где можно сделать покупку		+	
28	Права и обязанности покупателя		+	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.			+
30	Ты покупатель.			+
31	Сложные ситуации при покупке товара			+
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.		+	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»			+
34	Составление формулы правильного питания.			+

Содержание курса

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Здоровье – это здорово.(1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

Самые полезные продукты.(1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

Самые полезные продукты. (1ч)

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

Из чего состоит наша пища?(1ч)

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

Что нужно есть в разное время года. (1ч)

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу. (1ч)

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Молоко и молочные продукты. (1ч)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

Удивительные превращения пирожка. (1ч)

Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. (1ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

Полдник. Время есть булочки. (1ч)

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

Пора ужинать. (1ч)

Возможные варианты блюд для ужина.

Блюда из зерна.(1ч)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготавливаемые из зерна.

Что и как готовить из рыбы. (1ч)

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

Дары моря. (1ч)

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

Если хочется пить... (1ч)

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

Где найти витамины весной? (1ч)

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

Каждому овощу своё время. (1ч)

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

Праздник урожая. (1ч)

Наиболее полезные продукты для стола.

Меню сказочных героев. (1ч)

Составление меню питания для сказочных героев.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)

«Законы правильного питания».

Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)

Разновидности хлеба.

Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)

Мини – проект.

Подведение итогов. (1ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика (если имеется)	Сроки	Примечание
Тема №1 Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. 6 часов						
1	Вводное занятие. Если	1	1			

	хочешь быть здоров.					
2	Здоровье – это здорово.	1	1			
3	Самые полезные продукты.	1	1			
4	Самые полезные продукты.	1		1		
5	Как правильно есть.	1	1			
6	Из чего состоит наша пища?	1	1			
Тема № 2 Пища в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 2 часа						
7	Что нужно есть в разное время года	1	1			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	1			
Тема № 3 Где и как готовят пищу? Молочные продукты. Удивительные превращения пирожка. 4 часа						
9	Где и как готовят пищу.	1	1			
10	Молоко и молочные продукты.	1		1		
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1			
12	Удивительные превращения пирожка.	1		1		
Тема №4 Каша, хлеб, дары моря. 7 часов						
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	1			
14	Плох обед, если хлеба нет.	1		1		
15	Полдник. Время есть булочки.	1	1			
16	Пора ужинать.	1		1		
17	Блюда из зерна.	1	1			
18	Что и как готовить из рыбы.	1		1		
19	Дары моря.	1	1			
Тема №5 Витамины. 4 часа						
20	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1			
21	Если хочется пить...	1		1		
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1			
23	Где найти витамины весной?	1		1		
24	Овощи, ягоды и фрукты	1	1			

	– полезные продукты.					
25	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	1			
26	Каждому овощу своё время.	1		1		
27	Праздник урожая.	1	1			
Тема №6 Меню сказочных героев. 6 часов						
28	Меню сказочных героев.	1				
29	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1				
30	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1		1		
31	Оформление плаката «Правильное питание».	1		1		
32	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1				
33	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1		
34	Итоговое занятие	1	1			
	Итого	34	22	12		

Информационно-методическое обеспечение

№	Название	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	учебно-методическая литература	Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие	М.: Олма-Пресс,	2011.	2010 2010
2	учебная и справочная литература	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов	Поздняковский В. М. Скурихин И. М., Тутельян В. А.	Новосибирск Сиб. унив. изд-во ДеЛипринт	2005 2007

		питания: справочник			
3	демонстрационный и раздаточный дидактический материал	Карточки, муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.			
4	учебно-лабораторное оборудование и приборы	Термометр медицинский. Лупа. Часы с синхронизированными стрелками. Микроскоп (по возможности цифровой).			
5	технические и электронные средства обучения	Персональный компьютер. Мультимедийный проектор. Видеофильмы (в т. ч. и в цифровой форме). Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в т. ч. и в цифровой форме)			
6	цифровые образовательные ресурсы	http://www.prav-pit.ru/ , http://www.sipkro.ru/			
7	Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников	инфоурок			
8		Анкетирование, тестирование			
9		Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий			

Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.

5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

Литература для учащихся

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. . *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.