

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

**ПРИНЯТО**

решением  
педагогического совета  
от 25.08.2023г № 16

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
от 29.08.2023г № 214  
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 5 классов  
на 2023/2024 учебный год**

**г. Барнаул 2023**

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». 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.

**Отличительные особенности данной программы:** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:**

1. «Здоровье - это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
3. «Режим питания»
4. «Энергия пищи»
5. «Где и как мы едим»
6. «Ты – покупатель»

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**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 укреплении 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; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10 - 11 лет.**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через курс «Разговор о правильном питании». Проводится в 5классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы занятий:**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,

- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий:** вторая половина дня

### **Основные принципы реализации программы:**

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
3. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
4. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
5. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
6. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

7. Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
8. Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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:**

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;

3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

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

#### **Коммуникативные УУД:**

1. донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
5. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

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

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

### Учебный план

№пп	Разделы программы	Количество часов на 1 год
1	«Здоровье - это здорово»	5
2	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6
3.	«Режим питания»	3
4	«Энергия пищи»	4
5	«Где и как мы едим»	8
6	«Ты – покупатель»	8
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### Тематическое поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Используемые ЭОР (ЦОР)
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>		
1	Здоровье-это здорово	1	
2	Правила ЗОЖ	1	
3	Я и мое здоровье	1	
4	Мой образ жизни	1	
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	
	<b>Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»</b>		
6	Белки	1	
7	Жиры	1	
8	Углеводы	1	
9	Витамины	1	
10	Минеральные вещества	1	
11	Рацион питания	1	

	<b>Тема3. «Режим питания»</b>	<b>1</b>	
12	Понятие режима питания	1	
13	Мой режим питания	1	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	
	<b>Тема 4. «Энергия пищи»</b>		
15	Энергия пищи	1	
16	Калорийность пищи	1	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	
	<b>Тема5. «Где и как мы едим»</b>		
19	Где и как мы едим	1	
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	
21	Путешествие и поход	1	
22	Собираем рюкзак	1	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	
25	Правила поведения в кафе.	1	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	
	<b>Тема 6. «Ты- покупатель»</b>		
27	Где можно сделать покупку	1	
28	Права и обязанности покупателя	1	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	
30	Ты покупатель.	1	
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	
34	Составление формулы правильного питания.	1	



	<b>Итого</b>	<b>34</b>	
--	--------------	-----------	--

### **Методическая литература:**

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.