

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка
муниципального района Приволжский Самарской области**

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла и
гуманитарных наук

Анисимова О.Н.

Протокол № 1 от 28
августа
2023 г.

ПРОВЕРЕНА

заместитель
директора по УВР

Тимина С.В.

25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор ГБОУ СОШ с.
Екатериновка

Измайлова Е.Н.

Приказ № 70/2 от 31 августа
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровое питание»

для обучающихся 5класса

с. Екатериновка 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 5 классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 287"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- ООП ООО ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 70/2 от 31.08.2023 г.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности, знакомство с профессией «Повар».

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формировать и развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- познакомить детей с практическими навыками рационального питания;
- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информировать школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развивать творческие способности и кругозор детей, их интересы и познавательную деятельность.
- сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни;
- демонстрация учащимся значимости физического и психического здоровья человека;
- знакомство учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья
- воспитание понимания важности здоровья для будущего;
- воспитание в детях ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих;
- формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

Срок реализации программы: 1 год. Объём учебного времени 34 часа.

Программа «Здоровое питание» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Здоровое питание» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. .

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Контроль знаний:

- -мини проекты;
- -конкурс рисунков;
- -проведение акции «В здоровом теле - здоровый дух»

Содержание программы

Тема 1. *Здоровье - это здорово- 5ч.*

Знакомство с профессией «Повар».Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ». Я и моё здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны- 5ч.

Экскурсия на кухню. Знакомство с работой повара. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

Тема3. Режим питания-5ч.

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. Энергия пищи- 8ч.

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение. Влияние воды на обмен веществ. От каких факторов зависит наше здоровье. Пищевая тарелка.

Тема 5. Где и как мы едим- 4ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Мини – проект «Профессиональные качества повара. Поговорим о фаст-фудах. Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»

Калорийность пищи. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема 6. Ты - покупатель-4ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Тема 7. Правила гигиены-2ч. Где и как мы едим. Правила гигиены.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Воспитательная деятельность
1	Здоровье - это здорово	5	Эвристическая беседа, экскурсия, наблюдение
2	Продукты	5	Эвристическая беседа, экскурсия,

	разные нужны, продукты разные важны		наблюдение, конкурс
3	Режим питания	5	Эвристическая беседа, наблюдение, игра
4	Энергия пищи	8	Эвристическая беседа, исследование, наблюдение
5	Где и как мы едим	4	Эвристическая беседа, проекты, наблюдение
6	Ты - покупатель	4	Эвристическая беседа, наблюдение
7	Правила гигиены	2	Эвристическая беседа, наблюдение
	ИТОГО	34	

Поурочное планирование

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Основные задачи воспитательной деятельности на уроке	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	------	--------------	--------	----------	--	--

1	<p>Здоровье - это здорово (5)</p> <p>Здоровье-это здорово.</p>	1	1		<p>Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни</p>	<p>Презентация</p>
2	<p>Знакомство с профессией «Повар». Мой образ жизни.</p>	1	1			<p>https://yandex.ru/video/preview/16959605041317135532?text=видеороликЗнакомство%20с%20профессией%20«Повар».%20Мой%20образ%20жизни.&path=yandex_search&parent-</p>

						reqid=166306760 9185174- 81419315064146 03150-vla1-1931- vla-l7-balancer- 8080-BAL- 6100&from type =vast
3	Правила ЗОЖ	1	0.5	0.5		https://yandex.r u/video/preview/ ?filmId=1482209 9218110794807& text=видеороли кПравила+ЗО Ж
4	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		1		
5	Я и моё здоровье.	1	0.5	0.5		https://yandex.r u/video/preview/ ?filmId=1727688

						3085189769664&reqid=1663067751160285-7445707625005926759-sas2-0504-sas-17-balancer-8080-BAL-3164&suggest_reqid=275800601163464255877571705705252&text=видеоролик+Я+и+моё+здоровье.+++++
6	<p><i>Продукты разные нужны, продукты разные важны.(5)</i></p> <p>Экскурсия на кухню. Знакомство с работой повара.</p>	1	0.5	0.5	<p>Демонстрация учащимся значимости физического и психического здоровья человека</p>	

7	Белки. Жиры. Углеводы.	1	0.5	0.5	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7644156797432814237&suggest_reqid=275800601163464255877711025273893&text=видеоролик+Белки.+Жиры.+Углеводы.</u>
8	Витамины.	1	0.5	0.5	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16386698245145709289&suggest_reqid=275800601163464255878178824926754&text=видеоролик+Витамины.+Минераль</u>

						<u>ные+вещества.</u>
9	Минеральные вещества.	1	0.5	0.5		
10	Рацион питания.	1	1		Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	<u>https://yandex.ru/video/preview/10089976602040167190</u>
11	Режим питания (5ч.) Понятие режима питания.	1	0.5	0.5		<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6716881438948584187&reqid=1663067931468399-11782286327373828276-sas3-1000-06c-sas-l7-balancer-8080-BAL-</u>

						7985&suggest_reqid=275800601163464255879388702667432&text=видеоролик+Понятие+режима+питания.
12 13	-	Мой режим питания.	2	0.5	1.5	
14 15	-	Игра «Составляем режим питания».	2	0.5	1.5	
16		<i>Энергия пищи (8ч.)</i> Энергия пищи.	1			Развитие у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16636696237778197842&suggest_reqid=275800601163464255879739370672847&text=видеоролик+Энергия+пищи.+

17	Калорийность пищи.	1	1			https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14326201935682041533&suggestreqid=27580060163464255880178093104308&text=видеоролик+Калорийность+пищи.
18 - 19	Исследовательская работа «Вкусная математика».	2	0.5	1.5		
20	Влияние калорийности пищи на телосложение.	1	0.5	0.5		
21	Влияние воды на обмен веществ.	1	0.5	0.5		
22	От каких факторов зависит наше здоровье.	1	0.5	0.5	Формирование у учащихся культуры	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4575010932

					сохранения и совершенствования собственного здоровья	032987613&reqid=1663068110657612-13770891105315748767-sas3-0749-7ac-sas-17-balancer-8080-BAL-1231&suggest_reqid=275800601163464255881344718035040&text=videороликлияние+калорийности+пищи+на+телосложение.От+каких+факторов+зависит+наше+здоровье.
23	Пищевая тарелка.	1		1		
24	<i>Где и как мы едим (4ч.)</i>				Демонстрация	https://yandex.ru/

	<p>Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.</p> <p>Мини – проект «Профессиональные качества повара»</p>	1	0.5	0.5	<p>учащимся значимости физического и психического здоровья человека</p>	<p>video/preview/?filmId=1833838792 9203140207&suggest_reqid=275800601163464255882081801085623&text=видеоролик+Где+и+как+мы+едим.+Что+такое+перекусы%2C+их+влияние+на+здоровье.</p>
25	<p>Поговорим о фаст-фудах. Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой».</p>	1	0.5	0.5	<p>Развитие ценностного отношения к своему здоровью</p>	<p>Презентация</p>
26	<p>Путешествие и поход. Собираем рюкзак.</p>	1	0.5	0.5		
27	<p>Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»</p>	1	0.5	0.5		

28	Ты – покупатель (4ч.) Где можно сделать покупку.	1	0.5	0.5	Воспитание в детях ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих	
29	Права и обязанности покупателя.	1	1			https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16778085320572628540&suggest_reqid=275800601163464255883213045418701&text=видеоролик+Права+и+обязанности+покупателя.
30	Срок хранения продуктов.	1	0.5	0.5		https://yandex.ru/video/preview/

						?filmId=1367703464347050284&text=видеоролик+Срок+хранения+продуктов.+Упаковка+продуктов.
31	Упаковка продуктов.	1	0.5	0.5		
32	Правила гигиены (2ч.) Где и как мы едим.	1	0.5	0.5	Воспитание в детях ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих	
33	Правила гигиены	1	0.5	0.5		https://yandex.ru/video/preview/5909376476148325327?text=видеоролик%20Пра

						вила%20гигиены&path=vandex_search&parent-reqid=1663068594897648-15967648940945465488-sas2-0047-sas-17-balancer-8080-BAL-9536&from_type=vast
34	Итоговый урок	1		1		
	Итого	34	16	18		