

**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 30 августа 2024 г.

**ПРОВЕРЕНА**

заместитель директора по УВР

Тимина С.В.

28 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка

Измайлова Е.Н.

Приказ №60/6 от 30 августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

для обучающихся 5класса

**с. Екатериновка 2024 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 № 60/6 от 30.08.2024 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

### Поурочное планирование

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

1	<p><b>Здоровье - это здорово (5)</b></p> <p>Здоровье-это здорово.</p>	1	1		<p>Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни</p>	<b>Презентация</b>
2	<p>Знакомство с профессией «Повар». Мой образ жизни.</p>	1		1		
3	<p>Правила ЗОЖ</p>	1	0.5	0.5		
4	<p>Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»</p>	1			1	
5	<p>Я и моё здоровье.</p>	1	0.5	0.5		
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</p>	

					человека	
7	Белки. Жиры. Углеводы.	1	0.5	0.5		<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/11">https://lib.myschool.edu.ru/content/11</a>
8	Витамины.	1	0.5	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4944/main/148838/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4944/main/148838/</a>
9	Минеральные вещества.	1	0.5	0.5		
10	Рацион питания.	1	1		Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного	Презентация

					здоровья	
<b>11</b>	<b>Режим питания (5ч.)</b> Понятие режима питания.	1	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>		
<b>12 - 13</b>	Мой режим питания.	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>1.5</b>		
<b>14 - 15</b>	Игра «Составляем режим питания».	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>1.5</b>		
<b>16</b>	<b>Энергия пищи (8ч.)</b> Энергия пищи.	1			Развитие у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью	
<b>17</b>	Калорийность пищи.	<b>1</b>		<b>1</b>		
<b>18 - 19</b>	Исследовательская работа «Вкусная математика».	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>1.5</b>		
<b>20</b>	Влияние калорийности пищи на телосложение.	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>		
<b>21</b>	Влияние воды на обмен веществ.	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>		<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/179">https://lib.myschool.edu.ru/content/179</a>

22	От каких факторов зависит наше здоровье.	1	0.5	0.5	Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	
23	Пищевая тарелка.	1		1		
24	<i>Где и как мы едим (4ч.)</i> Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.  Мини – проект «Профессиональные качества повара»	1	0.5	0.5	Демонстрация учащимся значимости физического и психического здоровья человека	Презентация
25	Поговорим о фаст-фудах. Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой».	1	0.5	0.5	Развитие ценностного отношения к своему здоровью	Презентация

26	Путешествие и поход. Собираем рюкзак.	1	0.5	0.5		
27	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1	0.5	0.5		
28	<b>Ты – покупатель (4ч.)</b> Где можно сделать покупку.	1	0.5	0.5	Воспитание в детях ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих	Презентация
29	Права и обязанности покупателя.	1		1		
30	Срок хранения продуктов.	1	0.5	0.5		<b>Презентация</b>
31	Упаковка продуктов.	1	0.5	0.5		
32	<b>Правила гигиены (2ч.)</b> Где и как мы едим.	1	0.5	0.5	Воспитание в детях ответственности за свою жизнь и	

					жизнь окружающих	
<b>33</b>	Правила гигиены	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>		<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/1769">https://lib.myschool.edu.ru/content/1769</a>
<b>34</b>	Итоговый урок	<b>1</b>		<b>1</b>		
	Итого	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		