

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

Рассмотрена на заседании школьного
методического объединения и рекомендована к
утверждению

(протокол № 1 от 04. 09. 2020 г.)

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка



Е.Н. Измайлова

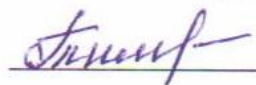


Приказ № 41/3 от 07. 09. 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Здоровое питание**

«Проверена»

Заместитель директора по УВР

 (Тимина С.В.)

04.09. 2020 г.

2020 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровее питание» для учащихся 5 класса 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 образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями и дополнениями);

* ООП ООО ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 66/12 от 29.08.2017 г. (с изменениями и дополнениями);

- Положением о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка, утвержденным приказом № 38 от 28.08.2020 г. (с изменениями и дополнениями).

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

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

- формировать и развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления 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, расширить знания об истории и традициях своего народа, воспитать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развивать творческие способности и кругозор детей, их интересы и познавательную деятельность.

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»

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.

Содержание программы

Тема 1. *Здоровье - это здорово*- 5 ч.

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*- 5 ч.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

Тема3. *Режим питания*-5 ч.

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

Тема 4. *Энергия пищи*- 8 ч.

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*- 4 ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой». 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*-4 ч.

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

Тема 7. Правила гигиены-3 ч. Где и как мы едим. Правила гигиены. Итоговый урок.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Здоровье - это здорово (5) Здоровье-это здорово.	1	1	
2	Мой образ жизни.	1	1	

3	Правила ЗОЖ	1	0.5	0.5
4	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		1
5	Я и моё здоровье.	1	0.5	0.5
6	Продукты разные нужны, продукты разные важны.(5) Белки. Жиры.	1	0.5	0.5
7	Углеводы.	1	0.5	0.5
8	Витамины.	1	0.5	0.5
9	Минеральные вещества.	1	0.5	0.5
10	Рацион питания.	1	1	
11	Режим питания (5ч.) Понятие режима питания.	1	0.5	0.5
12 - 13	Мой режим питания.	2	0,5	1.5
14 - 15	Игра «Составляем режим питания».	2	0.5	1.5
16	Энергия пищи (8ч.) Энергия пищи.	1		
17	Калорийность пищи.	1	1	
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
23	Пищевая тарелка.	1		1
24	Где и как мы едим (4ч.) Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1	0.5	0.5
25	Поговорим о фаст-фудах. Мини - проект «Мы не дружим с сухояткой».	1	0.5	0.5

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	Ты – покупатель (4ч.) Где можно сделать покупку.	1	0.5	0.5
29	Права и обязанности покупателя.	1	1	
30	Срок хранения продуктов.	1	0.5	0.5
31	Упаковка продуктов.	1	0.5	0.5
32	Правила гигиены (2ч.) Где и как мы едим.	1	0.5	0.5
33	Правила гигиены	1	0.5	0.5
34	Итоговый урок	1	0.5	0.5
	Итого	34	16,5	17.5

Литература

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Методическое пособие. М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2014 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2017 г.