

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 04.09.2018 г.)



«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка

*Е.Н. Измайлова* Е.Н. Измайлова

Приказ № 53/1 от 06.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»

для 5 класса

«Проверена»

Заместитель директора по УВР

*С.В. Тимина* (С.В. Тимина)

31.08. 2018 г.

2018 год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровее питание» 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 № 4/1 от 8.02.2018 г.

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

**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, 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.

Участники программы: учащиеся 5класса

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, хлебопекарные предприятия;
- 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*- 5ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

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

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.

Тема5. *Где и как мы едим*- 4ч.

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*-4ч.

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

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

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	<i>Здоровье - это здорово</i>	5
2	<i>Продукты разные нужны, продукты разные важны-</i>	5
3	<i>Режим питания</i>	5
4	<i>Энергия пищи</i>	8
5	<i>Где и как мы едим</i>	4
6	<i>Ты - покупатель</i>	4
7	Правила гигиены	3
	Итого	34

### 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.