

**с. Головатовка, Азовского района**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовской СОШ

Приказ от 23.08.2021 № 35

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Е.В. Гайденко  
Печать

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

по курсу **«Культура здорового питания»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

**Основное общее образование, 5 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов- **34**

Учитель - **Кравцова Ирина Ивановна**

(ФИО)

Программа разработана на основе

**Программы «Формула правильного питания» 5-6 классы, \_\_\_\_\_**

**М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2013**

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**2021 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Культура здорового питания» разработана на основе ФГОС ООО, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Головатовской средней общеобразовательной школы Азовского района на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

Программа курса «Культура здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

**Задачи:**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Место в учебном плане**

Курс введен в часть учебной программы, формируемой ОО в рамках спортивно – оздоровительного направления.

Объем учебного времени, отводимого на изучение курса «Культура здорового питания» в 5 классе 1 час в неделю, всего 35 часов в год. Согласно учебному календарному плану и с учетом праздничных дней – 32 часа. Сжатие программы произошло за счет тем «Меню для похода», «Срок хранения продуктов», «Пищевые отравления, их предупреждение»,

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Здоровье это здорово	4	2	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	7	4	3
4	Режим питания	5	3	2

5	Энергия пищи	3	2	1
6	Где и как мы едим	5	3	2
7	Ты покупатель	6	4	3
8	Обобщающий урок	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>

### **Общая характеристика предмета**

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 и отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Культура здорового питания» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах

и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в том числе и простудным. У детей сформируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

### **Методы работы**

Выбор методов обусловлен содержанием воспитания и обучения, возрастными особенностями обучающихся:

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

### **Формы проведения занятий**

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Культура здорового питания» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторины,
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания личностных установок, потребностей в познавательной мотивации, в соблюдении норм современного русского языка,

культуры речи у обучающихся формируются личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### ***Личностные результаты***

#### **у ученика будут сформированы:**

- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетические потребности;
- мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Ученик получит возможность для формирования** умения адекватно оценивать свои знания.

### ***Регулятивные:***

#### **ученик научится:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- корректировать свою деятельность;
- объективной самооценке.

**Ученик получит возможность для формирования** умения адекватно оценивать свои знания.

### ***Познавательные:***

#### **ученик научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

**Ученик получит возможность для формирования** умения осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной и справочной литературы, сети Интернет.

### ***Коммуникативные:***

#### **ученик научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- формулировать собственное мнение и позицию.

**Ученик получит возможность для формирования** умений высказывать и обосновывать свою точку зрения.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Создание и защита проектов, конкурсы творческих работ.

### **Содержание изучаемого курса**

#### ***Вводное занятие - 1 час.***

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.

#### ***Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа.***

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

#### ***Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.***

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

#### ***Тема 3. Режим питания – 5 часов***

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

#### ***Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.***

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

#### ***Тема 5. Где и как мы едим – 6 часов.***

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

#### ***Тема 6. Ты покупатель – 5 часов.***

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

### **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>		<b>Дата</b>
1	Вводное занятие	1	03.09
	<b>1. Здоровье это здорово</b>	<b>4</b>	
2	Здоровье – это здорово!	1	10.09
3	Цветик - семицветик	1	17.09

4	Я и мое здоровье	1	24.09
5	Мой образ жизни	1	01.10
	<b>2. Продукты разные нужны – блюда разные важны</b>	<b>7</b>	
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	08.10
7	«Пирамида питания»	1	15.10
8	Рациональное, сбалансированное питание	1	22.10
9	«Белковый круг»	1	29.10
10	«Жировой круг»	1	12.11
11	Мой рацион питания	1	19.11
12	«Минеральный круг»	1	26.11
	<b>3. Режим питания</b>	<b>5</b>	
13	Режим питания	1	03.12
14	«Пищевая тарелка»	1	10.12
15	Витамины и минеральные вещества	1	17.12
16	Влияние воды на обмен веществ.	1	24.12
17	Напитки и настои для здоровья.	1	14.01
	<b>4. Энергия пищи</b>	<b>3</b>	
18	Энергия пищи	1	21.01
19	Источники «строительного материала»	1	28.01
20	Роль пищевых волокон на организм человека	1	04.02
	<b>5. Где и как мы едим</b>	<b>5</b>	
21	Где и как мы едим	1	11.02
22	«Фаст фуды»	1	18.02
23	Мы не дружим с сухомыткой	1	25.02
24	Правила полезного питания	1	04.03
25	Меню для похода	1	11.03
	<b>6. Ты покупатель</b>	<b>6</b>	
26	Где можно сделать покупку	1	01.04
27	Срок хранения продуктов	1	08.04
28		1	15.04
29	Пищевые отравления, их предупреждение	1	22.04
30			29.05
31	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила	1	06.05
32	вежливости		13.05
33	«Мы идем в магазин»	1	20.05
34	Обобщающий урок	1	27.05

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ Головатовской СОШ  
№ 1 от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ С.В. Леонова  
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.В. Ковган  
подпись

\_\_\_\_\_ дата