

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Кашарский отдел образования администрации Кашарского района**  
**МБОУ Россошанская СОШ**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Россошанской СОШ



Сторчилов В.И.  
Приказ 70 от «31» 08 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровое питание»**  
(основное общее образование)

Составитель:  
учитель  
Зарченко Т.В

## Содержание

1.Пояснительная записка _____	3
2.Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Здоровое питание» _____	4
3. Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»_____	5
4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание» _____	6
5. Поурочное планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»_____	7

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «**Здоровое питание**» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2023 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2023.;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2023.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Правильное питание». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Отличительные особенности данной программы:** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Актуальность программы внеурочной деятельности:**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Цель программы внеурочной деятельности** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

- 1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- 2.Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
  - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
  - расширять знания об истории и традициях своего народа;
  - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **2. Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий клуба «Здоровое питание»**

### ***Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:***

проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;  
овладение установками, нормами и правилами правильного питания;  
готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;  
проговаривать последовательность действий;  
учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;  
учиться работать по предложенному учителем плану;

учиться отличать верно выполненное задание от неверного;

учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

### **Познавательные УУД:**

ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

### **Коммуникативные УУД:**

донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:

оформлять свою мысль в устной речи;

слушать и понимать речь других;

читать и пересказывать текст;

совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;

выделять существенные признаки предметов;

сравнивать между собой предметы, явления;

обобщать, делать несложные выводы;

определять последовательность действий.

### **3.Содержание программы внеурочной деятельности клуба «Здоровое питание».**

### **"Здоровье - это здорово» (5 часов)**

Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющимися ресурсами. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

### **"Продукты разные нужны, продукты разные важны"(6 часов)**

Овладение установками, нормами и правилами правильного питания. Умение объединять объекты по общему значению признака;

Умение определять имя признака, по которому объекты имеют общее значение; Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт.

### **"Режим питания» (3 часа)**

Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

### **"Энергия пищи" (5 часов)**

Сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании».

### **"Где и как мы едим"(8 часов)**

Развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

### **"Ты - покупатель (6 часов)**

Применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

## **4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, основных тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>"Здоровье - это здорово»</b>	5 ч
2	<b>"Продукты разные нужны, продукты разные важны"</b>	6 ч
3	<b>"Режим питания»</b>	3 ч
4	<b>"Энергия пищи"</b>	5 ч

5	"Где и как мы едим"	8 ч
6	"Ты – покупатель»	6 ч
<b>Итого 33 часа</b>		

### 5. Поурочное планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>"Здоровье - это здорово» (5 часов)</b>				
1	Здоровье-это здорово	1	01.09	
2	Правила ЗОЖ	1	08.09	
3	Я и мое здоровье	1	15.09	
4	Мой образ жизни	1	22.09	
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	29.09	
<b>"Продукты разные нужны, продукты разные важны"(6 часов)</b>				
6	Белки	1	06.10	
7	Жиры	1	13.10	
8	Углеводы	1	20.10	
9	Витамины	1	27.10	
10	Минеральные вещества	1	10.11	
11	Рацион питания	1	17.11	
<b>"Режим питания» (3 часа)</b>				
12	Понятие режима питания	1	24.11	
13	Мой режим питания	1	01.12	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	08.12	
<b>"Энергия пищи" (5 часов)</b>				

15	Энергия пищи	1	15.12	
16	Калорийность пищи	1	22.12	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	29.12	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	12.01	
19	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	19.01	
<b>"Где и как мы едим"(8 часов)</b>				
20	Где и как мы едим	<b>1</b>	26.01	
21	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	02.02	
22	Путешествие и поход	1	09.02	
23	Собираем рюкзак	1	16.02	
24	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	01.03	
25	Поговорим о фаст-фудах	1	15.03	
26	Правила поведения в кафе.	1	22.03	
27	Ролевая игра «Кафе»	1	05.04	
<b>"Ты - покупатель (6 часов)</b>				
28	Где можно сделать покупку	1	12.04	
29	Права и обязанности покупателя	1	19.04	
30	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	26.04	
31	Ты покупатель.	1	03.05	
32	Сложные ситуации при покупке товара	1	17.05	
33	Итоговое занятие	1	24.05	