

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 № 56 от «26» 08. 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровое питание» 5 класса
(основное общее образование)

Составитель:
Учитель
Зарченко Т.В

с. Россошь 2024

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»	7
5. Поурочное планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»	8

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373).

Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ. На прохождение программы отводится 32 занятия в год. (1ч. в неделю) В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.



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».

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Здоровье – это здорово.(1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

Самые полезные продукты.(1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

Самые полезные продукты. (1ч)

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

Из чего состоит наша пища?(1ч)

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

Что нужно есть в разное время года. (1ч)

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу. (1ч)

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Молоко и молочные продукты. (1ч)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

Удивительные превращения пирожка. (1ч)

Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. (1ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

Полдник. Время есть булочки. (1ч)

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

Пора ужинать. (1ч)

Возможные варианты блюд для ужина.

Блюда из зерна.(1ч)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготавливаемые из зерна.

Что и как готовить из рыбы. (1ч)

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

Дары моря. (1ч)

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

Если хочется пить... (1ч)

Вода – важная составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

Где найти витамины весной? (1ч)

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

Каждому овощу своё время. (1ч)

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

Праздник урожая. (1ч)

Наиболее полезные продукты для стола.

Меню сказочных героев. (1ч)

Составление меню питания для сказочных героев.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)

«Законы правильного питания».

Подведение итогов. (1ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.



4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Самые полезные продукты.	1
5.	Как правильно есть	1
6.	Из чего состоит наша пища?	1
7.	Что нужно есть в разное время года	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9.	Где и как готовят пищу.	1
10.	Молоко и молочные продукты.	1
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
12.	Удивительные превращения пирожка.	1
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1
15.	Полдник. Время есть булочки.	1
16.	Пора ужинать.	1
17.	Блюда из зерна.	1
18.	Что и как готовить из рыбы.	1
19.	Дары моря.	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
21.	Если хочется пить...	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
23.	Где найти витамины весной?	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
26.	Каждому овощу своё время.	1
27.	Праздник урожая	1
28.	Меню сказочных героев	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
31.	Оформление плаката правильного питания.	1

32.	Подведение итогов.	1
	Всего	32

5. Поурочное планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата	
			План.	Факт.
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	03.09	
2.	Здоровье – это здорово.	1	10.09	
3.	Самые полезные продукты.	1	17.09	
4.	Самые полезные продукты.	1	24.09	
5.	Как правильно есть.	1	01.10	
6.	Из чего состоит наша пища?	1	08.10	
7.	Что нужно есть в разное время года	1	15.10	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	22.10	
9.	Где и как готовят пищу.	1	12.11	
10.	Молоко и молочные продукты.	1	19.11	
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	26.11	
12.	Удивительные превращения пирожка.	1	03.12	
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	10.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1	17.12	
15.	Полдник. Время есть булочки.	1	24.12	
16.	Пора ужинать.	1	14.01	
17.	Блюда из зерна.	1	21.01	
18.	Что и как готовить из рыбы.	1	28.01	
19.	Дары моря.	1	04.02	
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	11.02	
21.	Если хочется пить...	1	18.02	
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	25.02	
23.	Где найти витамины весной?	1	04.03	
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	11.03	
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	18.03	
26.	Каждому овощу своё время.	1	08.04	

27.	Праздник урожая.	1	15.04	
28.	Меню сказочных героев.	1	22.04	
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	29.04	
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	06.05	
31.	Оформление плаката «Правильное питание».	1	13.05	
32.	Подведение итогов.	1	20.05	

МБОУ Россошанская СОШ