


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» 6 класс
(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

МБОУ Россошанская СОШ

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», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

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 укрепления 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 (7 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»

№	Наименование разделов, основных тем	Количество часов
1	"Здоровье - это здорово»	5 ч
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6 ч
3	"Режим питания»	3 ч
4	"Энергия пищи"	5 ч
5	"Где и как мы едим"	8 ч
6	"Ты – покупатель»	7 ч
Итого 34 часа		

5. Поурочное планирование программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
"Здоровье - это здорово» (5 часов)				
1	Здоровье-это здорово	1	04.09	
2	Правила ЗОЖ	1	11.09	
3	Я и мое здоровье	1	18.09	
4	Мой образ жизни	1	25.09	
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	02.10	
"Продукты разные нужны, продукты разные важны"(6 часов)				
6	Белки	1	09.10	
7	Жиры	1	16.10	
8	Углеводы	1	23.10	
9	Витамины	1	06.11	
10	Минеральные вещества	1	13.11	
11	Рацион питания	1	20.11	

"Режим питания» (3 часа)				
12	Понятие режима питания	1	27.11	
13	Мой режим питания	1	04.12	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	11.12	
"Энергия пищи" (5 часов)				
15	Энергия пищи	1	18.12	
16	Калорийность пищи	1	25.12	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	15.01	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	22.01	
19	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	29.01	
"Где и как мы едим"(8 часов)				
20	Где и как мы едим	1	05.02	
21	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	12.02	
22	Путешествие и поход	1	19.02	
23	Собираем рюкзак	1	26.02	
24	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	05.03	
25	Поговорим о фаст-фудах	1	12.03	
26	Правила поведения в кафе.	1	19.03	
27	Ролевая игра «Кафе»	1	02.04	
"Ты - покупатель (6 часов)				
28	Где можно сделать покупку	1	09.04	
29	Права и обязанности покупателя	1	16.04	
30	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	23.04	
31	Ты покупатель.	1	30.04	

32	Сложные ситуации при покупке товара	1	07.05	
33	Сложные ситуации при покупке товара	1	14.05	
34	Итоговое занятие	1	21.05	

МБОУ Россошанская СОШ