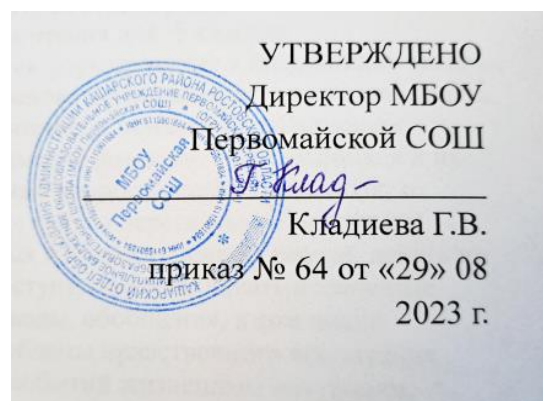


с. Первомайское, Кашарский район, Ростовская область  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



## **Рабочая программа**

по курсу внеурочной деятельности

### **«Культура питания»**

Уровень образования, класс: основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 34 ( 1 час в неделю)

Педагог: Дьяченко Людмила Михайловна

Категория : высшая

Направленность: общекультурная

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

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.

Планируемые результаты являются общими для курса внеурочной деятельности. Это объясняется тем, что при разработке планируемых результатов принята структура познавательной деятельности школьников. Кроме того общий перечень способствует установлению содержательных связей курса.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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.

### **Место курса в учебном плане:**

За основу программы взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. 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 «Разговор о правильном питании» 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 т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Программа изучается в 5 классе по одному часу в неделю: 5 класс-34 часа. И включает 6 тем:

5 класс
1. Здоровье - это здорово 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 3. Режим питания 4. Энергия пищи 5. Где и как мы едим 6. Ты - покупатель

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Культура питания» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности-любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Основные методы и формы работы**

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

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

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторина
- 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.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

### **Содержание программы**

*5 класс*

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 – 8 часов.

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

### Тематическое планирование

5 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье это здорово	4	2	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	7	3,5	3,5
4	Режим питания	5	3	2
5	Энергия пищи	3	2	1
6	Где и как мы едим	6	3	3
7	Ты покупатель	8	4	4
	Итого	34	18	16

### 3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие	06.09
<b>1. Здоровье это здорово</b>		
2	Здоровье – это здорово!	13.09
3	Цветик - семицветик	20.09
4	Я и мое здоровье	27.09
5	Мой образ жизни	04.10

<b>2. Продукты разные нужны – блюда разные важны</b>		
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	11.10
7	«Пирамида питания»	18.10
8	Рациональное, сбалансированное питание	25.10
9	«Белковый круг»	08.11
10	«Жировой круг»	15.11
11	Мой рацион питания	22.11
12	«Минеральный круг»	29.11
<b>3. Режим питания</b>		
13	Режим питания	06.12
14	«Пищевая тарелка»	13.12
15	Витамины и минеральные вещества	20.12
16	Влияние воды на обмен веществ.	27.12
17	Напитки и настои для здоровья.	10.01
<b>4. Энергия пищи</b>		
18	Энергия пищи	17.01
19	Источники «строительного материала»	24.01
20	Роль пищевых волокон на организм человека	31.01
<b>5. Где и как мы едим</b>		
21	Где и как мы едим	07.02
22	«Фаст фуды»	14.02
23	Мы не дружим с сухомяткой	21.02
24	Правила полезного питания	28.02
25	Меню для похода	06.03
26		13.03
<b>6. Ты покупатель</b>		
27	Где можно сделать покупку	20.03
28	Срок хранения продуктов	03.04
29		10.04
30		17.04
31	Пищевые отравления, их предупреждение	24.04
32	Ты – покупатель. Права потребителя	08.05
33	Ты – покупатель. Правила вежливости	15.05
34	«Мы идем в магазин»	22.05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>

**Лист внесения изменений в рабочую программу.**

Тема по КТП	Дата по КТП	Дата проведения по факту	Пути корректировки.

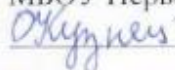
СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Первомайской СОШ  
№ 1 от 29.08.2023 г.

 Кладиева Г.В.  
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ  
 Кузнецова О.Ю./