

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа № 1
Волоконовского района Белгородской области»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(физкультурно – оздоровительного направления)
для обучающихся 5-6 классов
в условиях ФГОС второго поколения
срок реализации 2 года

Составитель:
Рыкалова Елена Николаевна

Волоконовка
2020

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.

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

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

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:

- 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.

«Разговор о правильном питании» *предназначен* для детей 12—14 лет и для реализации следующих *воспитательных и образовательных задач*:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков 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 и здоровьем, 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, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

5 класс

Тема 1. Здоровье – это здорово 5ч.

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил: здорового рационального питания : регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Игры: «Угадай», «Голосование», «Дерево». Экскурсия в медицинский кабинет школы.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 6ч.

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме. Игры: «Разноцветные круги», «Потребительская корзина». Определение витамина С в продуктах питания.

Тема 3. Режим питания 3 ч.

Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания. Экскурсия в школьную столовую. Игры: «Разноцветные круги».

Тема 4. Энергия пищи 4 ч.

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека. Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.

Тема 5. Где, что и как мы едим 8ч.

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Едим дома. Игры: «Быстрая еда», «Кафе», Сервировка стола, оформление блюд. Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»

Тема 6. Ты покупатель 8ч.

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры : «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина», «Упаковка». Практические работы: 6. Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами 7. Определение соланина в клубнях картофеля. Экскурсия в магазин «Нинель», виртуальна экскурсия в супермаркет.

6 класс

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 – 3 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье. Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 3 часа.

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. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Тема 3. Режим питания – 2 часа

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Тема 5. Где и как мы едим – 3 часа.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии. Гигиена питания. Потребительская культура. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне

Тема 6. Ты покупатель – 3 часа.

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

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 4 часа.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного

стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 3 часа.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 5 часов.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 2 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 3 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
	Тема 1. Здоровье - это здорово	5
1	Здоровье-это здорово	1
2	Правила ЗОЖ	1
3	Я и мое здоровье	1
4	Мой образ жизни	1
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1
	Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6
6	Белки	1

7	Жиры	1
8	Углеводы	1
9	Витамины	1
10	Минеральные вещества	1
11	Рацион питания	1
	Тема3. «Режим питания»	3
12	Понятие режима питания	1
13	Мой режим питания	1
14	Игра «Составляем режим питания»	1
	Тема 4. «Энергия пищи»	4
15	Энергия пищи	1
16	Калорийность пищи	1
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
	Тема5. «Где и как мы едим»	8
19	Где и как мы едим	1
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1
21	Путешествие и поход	1
22	Собираем рюкзак	1
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24	Поговорим о фаст-фудах	1
25	Правила поведения в кафе.	1
26	Ролевая игра «Кафе»	1
	Тема 6. «Ты- покупатель»	8
27	Где можно сделать покупку	1
28	Права и обязанности покупателя	1
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1

30	Ты покупатель.	1
31	Сложные ситуации при покупке товара	1
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1
34	Составление формулы правильного питания.	1
	Всего:	34 часа

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1. Здоровье это здорово		
1	Здоровье – это здорово!	1
2	Цветик - семицветик	1
3	Я и мое здоровье	1
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны		
4,5	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2
6	О витаминах и минеральных веществах	1
3. Режим питания		
7	Режим питания	1
8	Мой режим питания	1
4. Энергия пищи		
9,10	Энергия пищи	2
11	Рацион питания	1
5. Где и как мы едим		
12	Где и как мы едим	1
13,14	Творческий мини – проект «Мы не дружим с сухомыткой»	2
15	Путешествие и поход	1
6. Ты покупатель		
16,17	Ты – покупатель	2
18	Где можно сделать покупку	1

7. Ты готовишь себе и друзьям		
19	Ты готовишь себе и друзьям	1
20	Бытовые приборы для кухни	1
21	Творческий мини- проект «Помощники на кухне»	1

22	Кулинарные секреты	1
8. Кухни разных народов		
23	Кухни разных народов	1
24, 25	Творческий проект «Кулинарные праздники»	2
9. Кулинарная история		
26	Кулинарная история	1
27, 28	Творческий проект «Первобытная кулинария»	2
29, 30	Творческий проект «Кулинария средних веков»	2
10. Как питались на Руси и в России		
31	Как питались на Руси и в России.	1
11. Необычайное кулинарное путешествие		
32	Необычайное кулинарное путешествие.	1
33, 34	Творческий проект «Вкусная картина»	2
	Всего	34 часа

Количество часов за 2 года: 68

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.

В настоящей книге прошито и пронумеровано 11 (листов)

Учитель: _____