

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Управления образования Администрации г.Новошахтинска**  
**МБОУ СОШ №16**

**РАССМОТРЕНО**

Методический Совет

Протокол №1 от  
«29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель

директора по УВР

Омельяненко Л.А.  
от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

МБОУ СОШ № 16

Кузьмина Н.А.  
Приказ №169  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По внеурочной деятельности**  
**«Здоровое и правильное питание»**

**для обучающихся 5,8 классов**

Составитель: учитель Щуркина Е.А.

г.Новошахтинск 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ
- учебного плана МБОУ СОШ № 16 на 2024-2025 учебный год
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 16 города Новошахтинска
- программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-9 классов.

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.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

**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.

«Формула правильного питания» предназначена 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.

**Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:**

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Здоровое и правильное питание », учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации.

**Методы реализации:** учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изображая полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

### **Место курса в учебном плане**

Курс реализуется в 5,8 классах, рассчитан на 34 ч. в год, 1 час в неделю.

Согласно календарного плана МБОУ СОШ №16 на 2024-2025 уч.год программа внеурочной деятельности «Здоровое и правильное питание» будет проведена в 5кл.-34ч., 8 кл.-33ч. (выпадает праздничный день 08.05.2025г.) Программа будет пройдена за счет уплотнения материала.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы «Здоровое и правильное питание»**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими 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 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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Здоровое и правильное питание»**

**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.

### 3. Содержание учебно-методического комплекта

Здоровье — это здорово.	Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.
Продукты разные нужны, продукты разные важны. Режим питания.	Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.
Энергия пищи	Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.
Где и как мы едим. Ты — покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.	Гигиена питания. Потребительская культура. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.
Кухни разных народов	Традиции и обычаи питания в разных странах
Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.	История и культура питания

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании» 5 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие	1	02.09
<b>1. Здоровье это здорово</b>			
2	Здоровье – это здорово!	1	09.09
3	Цветик - семицветик	1	16.09
4	Я и мое здоровье	1	23.09
5	Мой образ жизни	1	30.09
<b>2. Продукты разные нужны – блюда разные важны</b>			
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	07.10
7	«Пирамида питания»	1	14.10
8	Рациональное, сбалансированное питание	1	21.10
9	«Белковый круг»	1	11.11
10	«Жировой круг»	1	18.11
11	Мой рацион питания	1	25.11
12	«Минеральный круг»	1	02.12
<b>3. Режим питания</b>			
13	Режим питания	1	09.12
14	«Пищевая тарелка»	1	16.12
15	Витамины и минеральные вещества	1	23.12
16	Влияние воды на обмен веществ.	1	30.12
17	Напитки и настои для здоровья.	1	13.01
<b>4. Энергия пищи</b>			
18	Энергия пищи I	1	20.01
19	Источники «строительного материала»	1	27.01
20	Роль пищевых волокон на организм человека	1	03.02
<b>5. Где и как мы едим</b>			
21	Где и как мы едим	1	10.02
22	«Фаст фуды»	1	17.02
23	Мы не дружим с сухомяткой	1	24.02
24	Правила полезного питания	1	03.03
25	Меню для похода	1	10.03
26		1	17.03
<b>6. Ты покупатель</b>			
27	Где можно сделать покупку	1	07.04
28	Срок хранения продуктов	1	14.04
29		1	21.04
30	Пищевые отравления, их предупреждение	1	28.04
31		1	05.05.
32	Ты – покупатель. Права потребителя Правила вежливости	1	12.05.
33	Ты – покупатель. Права потребителя Правила вежливости	1	19.05
34	«Мы идем в магазин»	1	26.05

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

Номер п/п	Наименование разделов и занятий	Количество часов	Дата по плану
	<b>Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.</b>		
1.	Состояние здоровья современного человека.	1	05.09
2.	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1	12.09
3.	Наука о питании – древняя и современная.	1	19.09
4.	Пирамида здорового питания.	1	26.09
5.	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	03.10
6.	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	10.10
7.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	17.10
8.	Гигиена питания – круглый стол.	1	24.10
	<b>Физиология питания.</b>		
9.	Механизм пищеварения и правильного характер обмена веществ в организме человека.	1	07.11
10.	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1	14.11
	<b>Структура ассортимента свойства пищевых продуктов</b>		
11.	Основные блюда и их значение.	1	21.11
12.	Три кита питания.	1	28.11
13.	Витаминная азбука.	1	05.12
14.	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	12.12
15.	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное».	1	19.12
16.	Составление индивидуального меню.	1	26.12
17.	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	09.01
18-19.	Проект «Дни национальной кухни».	2	16.01 23.01
20.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1	30.01
21-22.	Продукты питания в разных культурах.	2	06.02 13.02
23.	Ядовитые грибы и растения.	1	20.02
24.	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	27.02
25.	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	06.03
	<b>Санитария и гигиена питания.</b>		
26.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	13.03
27.28	Проект «Все сезоны года».	2	20.03 03.04



29.	Правила поведения в гостях.	1	10.04
30.	Особенности и правила личной гигиены.	1	17.04
31.	Пищевые отравления и их недопущение.	1	15.05
32.	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1	22.05
33.	Правильное питание – это здоровье и красота.	1	22.05

### **Методическое пособие по курсу**

1.«Здоровое питание от А до Я»

Авторы: Понятовская Ю.Н., учитель начальных классов МБОУ г. Данкова «Школа №1»

Леонов И.Л., методист, руководитель проектов «Конструктор образовательных ресурсов»