

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная общеобразовательная школа №15 п. Восход

346686, п. Восход
Мартыновский район, Ростовская область
пер. Экскаваторный 7
Email: oosch15mart.voshod@yandex.ru

тел.8-86395 26-1-16
факс. 8-86395 26-1-16

«Утверждаю»
Директор МБОУ- ООШ № 15
Приказ _____ 30.08.2024 № 258 _____
_____/Сухорученко Г.И./
Подпись руководителя (ФИО)
Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Формирование правильного питания»
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

основное общее 5-7 классы, 8-9 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 33
Количество часов 32

Учитель Денисова Светлана Николаевна
(ФИО)

2024 -2025 учебный год

п. Восход 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формирование правильного питания» для 5, 6, 7,8,9 классов разработана на основании:

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС НОО (приказ Минобрнауки № 1897 от 17.12.2010 с изменениями согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г);
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Письмо Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования» от 12.05.2011г. № 03-296

Программа внеурочной деятельности «**Формирование правильного питания**» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение 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;
- пробуждение 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста.

Общая характеристика предмета.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула правильного питания». Направлена на формирование культуры здоровья, осознание

важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейше программы» Правильное питание-залог здоровья» 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 получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

При работе программы используются следующие методы: ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссии, обсуждения.

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».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: 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. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

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.

Место предмета в учебном плане.

Федеральным учебным планом для образовательного учреждения на внеурочную деятельность «Формирование правильного питания» в 5, 6, 7 классах отводится 33 часа, из расчёта 1 час в неделю.

8-9 классах 32 часа, из расчёта 1 час в неделю

Рабочая программа в соответствии с уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2024-2025 учебный год составлена на 65 часа .

Количество часов: 65 ч -2 час в неделю.

Содержание учебного предмета.

Вводное занятие.

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Формирование правильного питания». Почему важно быть здоровым.

Здоровье это здорово.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье. Мой образ жизни.

Продукты разные нужны – блюда разные важны.

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. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание.

Режим питания.

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания. Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки для здоровья.

Энергия пищи.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. Роль пищевых волокон на организм человека.

Где и как мы едим.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии. Мы не дружим с сухояткой. Правила полезного питания. «Фаст фуды».

Ты покупатель.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты – покупатель. Права потребителя. Ты – покупатель. Права потребителя. «Мы идем в магазин». Подведение итогов внеурочной деятельности «Формула здорового питания».

Тематическое планирование 5-9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровье-это здорово	5
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	7
3	Режим питания	5
4	Энергия пищи	4
5	Где и как мы едим	5
6	Ты-покупатель	7

Календарно-тематическое планирование 5-7 класса

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие	1	05.09.2024	
2.	Почему важно быть здоровым.	1	12.09.2024	
3.	Питание и здоровье.	1	19.09.2024	
4.	Движение и здоровье.	1	26.09.2024	
5.	Мой образ жизни.	1	03.10.2024	
6.	Белки и продукты – источники белка.	1	10.10.2024	
7.	Продукты – источники углеводов.	1	17.10.2024	
8.	Продукты – источники жиров.	1	24.10.2024	
9.	Витамины и минеральные вещества.	1	07.11.2024	
10.	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	1	14.11.2024	
11.	«Пирамида питания».	1	21.11.2024	
12	Рациональное, сбалансированное питание.	1	28.11.2024	
13	Режим питания.	1	05.12.2024	
14	Составление учащимися режима дня, питания.	1	12.12.2024	
15	Витамины и минеральные вещества.	1	19.12.2024	
16	Влияние воды на обмен веществ.	1	26.12.2024	
17	Напитки для здоровья.	1	09.01.2025	
18	Калорийность продуктов.	1	16.01.2025	
19	От чего зависит потребность в энергии.	1	23.01.2025	
20	Движение и энергия.	1	30.01.2025	
21	Роль пищевых волокон на организм человека.	1	06.02.2025	
22	Где и как мы едим.	1	13.02.2025	
23	Продукты для длительного похода или экскурсии.	1	20.02.2025	
24	Мы не дружим с сухомыткой.	1	27.02.2025	
25	Правила полезного питания.	1	06.03.2025	

26	«Фаст фуды»	1	13.03.2025	
27	Основные отделы магазина.	1	20.03.2025	
28	Правила для покупателей.	1	03.04.2025	
29	О чем рассказала упаковка.	1	10.04.2025	
30	Срок хранения продуктов.	1	17.04.2025	
31	Срок хранения продуктов	1	24.04.2025	
32	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	15.05.2025	
33	Пищевые отравления, их предупреждение	1	22.05.2025	

Календарно-тематическое планирование 8-9 класса

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие	1	03.09.2024	
2.	Почему важно быть здоровым.	1	10.09.2024	
3.	Питание и здоровье.	1	17.09.2024	
4.	Движение и здоровье.	1	24.09.2024	
5.	Мой образ жизни.	1	01.10.2024	
6.	Белки и продукты – источники белка.	1	08.10.2024	
7.	Продукты – источники углеводов.	1	15.10.2024	
8.	Продукты – источники жиров.	1	22.10.2024	
9.	Витамины и минеральные вещества.	1	12.11.2024	
10.	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	1	19.11.2024	
11.	«Пирамида питания».	1	26.11.2024	
12	Рациональное, сбалансированное питание.	1	03.12.2024	
13	Режим питания.	1	10.12.2024	
14	Составление учащимися режима дня, питания.	1	17.12.2024	
15	Витамины и минеральные вещества.	1	24.12.2024	
16	Влияние воды на обмен веществ.	1	14.01.2025	
17	Напитки для здоровья.	1	21.01.2025	

18	Калорийность продуктов.	1	28.01.2025	
19	От чего зависит потребность в энергии.	1	04.02.2025	
20	Движение и энергия.	1	11.02.2025	
21	Роль пищевых волокон на организм человека.	1	18.02.2025	
22	Где и как мы едим.	1	25.02.2025	
23	Продукты для длительного похода или экскурсии.	1	04.03.2025	
24	Мы не дружим с сухомяжкой.	1	11.03.2025	
25	Правила полезного питания.	1	18.03.2025	
26	«Фаст фуды»	1	08.04.2025	
27	Основные отделы магазина.	1	15.04.2025	
28	Правила для покупателей.	1	22.04.2025	
29	О чем рассказала упаковка.	1	29.04.2025	
30	Срок хранения продуктов.	1	06.05.2025	
31	Срок хранения продуктов	1	13.05.2025	
32	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	20.05.2025	

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2017 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2017 г.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

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;
- учиться 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.

Лист внесения изменений

№ п/п урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Способ корректировки	Реквизиты документа, которым закреплено изменение

«Рассмотрено»
 Руководитель МО
 _____ С.Р. Сайфулаева
 Протокол №__1__ от 26.08.2024
 «__»____ 20__г.

«Согласовано»
 Заместитель директора по УВР
 МБОУ – ООШ №15 п. Восход
 Протокол №__1__ от 26.08.2024
 _____ А.А.Булыгина
 «__»____ 20__г.