**Российская Федерация**

**Отдел образования**

**Администрации Целинского района Ростовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кировская средняя общеобразовательная школа №2**

347763 п.Вороново, Целинский район, Ростовская область, ул. Озерская, 2

Тел. 8(863-71)9-43-33 E–mail: school2kirovskaya@yandex.ru

|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  И.о.директора МБОУ Кировская СОШ №2 Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_  Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Дерлыш  М.П. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |
| --- |
| по курсу внеурочной деятельности  «Разговор о правильном питании» |
| (указать учебный предмет, курс) |
| Уровень общего образования (класс) |
| Основное общее, 7 класс |
| (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса) |
| Количество часов – 33 часа (1 час в неделю) |
| Педагог дополнительного образования  Фомина Наталья Викторовна |
| (ФИО) |
|  |
| Направление внеурочной деятельности:  Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы |
|  |

2023 – 2024 учебный год

п. Вороново

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

2. Программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева, Москва: Издательство “Просвещение”, 2014 год.

       Программа «Разговор о правильном питании» является частью Глобальной инициативы компании Нестле — «Здоровые дети».

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ Кировская СОШ на 2023-2024 учебный год и составляет 1 час в неделю (33 часа).

**Цели курса:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:** становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся; формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе; духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Формы работы:**

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

**Методы:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

Проблемный

Частично-поисковый

Объяснительно-иллюстративный

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Возрастная категория обучаемых – 13-14 лет. Уровень доступности программы – повышенный.

**Сроки реализации программы**

Сроки освоения программы: 1 год

**формы и режим занятий**

Режим занятий:1 час в неделю

Форма обучения: очная

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для обучающихся 7 класса состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.

3. Физиология питания.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

5. Особенности питания населения Ростовской области.

**Раздел 1.** Здоровье человека и факторы, его определяющие Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

**Раздел 2.** Алиментарно-зависимые заболевания Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарнозависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

**Раздел 3**. Физиология питания Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

**Раздел 4.** Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

**Раздел 5.** Особенности питания населения Ростовской области. Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Основы здорового питания» построена в соответствии с **принципами**:

научная обоснованность и практическая целесообразность; возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации;

модульность программы;

практическая целесообразность

динамическое развитие и системность;

вовлеченность семьи и реализацию программы

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы**:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела. Тема.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов** | | | |
| 1. | Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников | 04.09 |  |
| 2. | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 11.09 |  |
| 3. | Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника» | 18.09 |  |
| 4. | Культура здоровья, культура здорового питания человека | 25.09 |  |
| 5. | Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни». | 02.10 |  |
| **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов** | | | |
| 6. | Компоненты еды. Разнообразие пищи. | 09.10 |  |
| 7. | Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие | 16.10 |  |
| 8. | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний | 23.10 |  |
| 9. | Здоровые привычки питания. | 13.11 |  |
| 10. | Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека | 20.11 |  |
| 11. | Практическая работа №2 «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи» | 27.11 |  |
| 12-13 | Мини – проект «Почему важно знать, откуда продукты?» | 04.12  11.12 |  |
| 14. | Брейнг – ринг «Витаминка» | 18.12 |  |
| **Раздел 3. Физиология питания - 6 часов** | | | |
| 15. | Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека | 25.12 |  |
| 16. | Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп | 15.01 |  |
| 17. | Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров | 22.01 |  |
| 18. | Практическая работа №3 «Составление дневного меню» | 29.01 |  |
| 19-20 | Конкурс «Питайся правильно – будешь здоров!» | 05.02 |  |
| **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов** | | | |  | 02.02 |
| 21. | Реклама продуктов питания и здоровье. | 12.02 |  |
| 22. | Рекламная акция по пропаганде здорового питания | 19.02 |  |
| 23. | Сладости и сахар (углеводы). | 26.02 |  |
| 24. | Мини - проект «Сахар и обмен веществ» | 04.03 |  |
| 25. | Жиры. Соль и консервирование продуктов. | 11.03 |  |
| 26. | Практическая работа №4 «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта» | 25.03 |  |
| 27. | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов | 01.04 |  |
| 28. | Мини–исследование «Как влияют консерванты на здоровье?» | 08.04 |  |
| 29. | Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? | 15.04 |  |
| **Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области – 5 часов** | | | |
| 30. | Лен для здоровья. | 22.04 |  |
| 31. | Мини – проект «Лен в тарелке». | 27.04 |  |
| 32. | Гостеприимство: когда угощать гостей. | 06.05 |  |
| 33. | Практическая работа №5 «Сервировка праздничного стола» | 13.05. |  |
| 34. | Особенности питания населения Ростовской области | 20.05 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 78 с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 84 с.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.

**Литература для учителя:**

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).

2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.

3. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 396 с.

4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.

5. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.

**Информационно-методическое обеспечение учебного процесса**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М– М.: Nestle, 2019.., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
4. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru)