

Матвеево-Курганский район  
с. Греково-Тимофеевка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

приказом по школе от 27.08.2021 года №61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса «Разговор о правильном питании»**  
**внеурочной деятельности социального направления**  
**среднего общего образования**  
**5 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

Количество часов **34 часа в год (1 час в неделю)**

Учитель **Кононенко Марина Васильевна**

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

## Пояснительная записка

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования».
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
6. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
8. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
9. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
10. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 26.08.2021 г. протокол № 1.
11. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 26 августа 2021 г. № 1.
12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа направлена на

формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**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».

**Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:**

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»

**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.

**Цель программы внеурочной деятельности:** формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
  - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
  - расширять знания об истории и традициях своего народа;
  - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10 - 11 лет.**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы занятий:**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий:** вторая половина дня

**Основные принципы реализации программы:**

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

2. Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
3. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
4. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
5. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
6. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
7. Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

8. Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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:**

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;
3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

1. донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
5. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;
5. определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**  
практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

**Учебный план**

№пп	Разделы программы	Количество часов на 1 год
1	«Здоровье - это здорово»	5
2	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6

3.	«Режим питания»	3
4	«Энергия пищи»	4
5	«Где и как мы едим»	8
6	«Ты – покупатель»	8
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		
			План	Факт	Теория	Практика	Реализация ЭОР
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	5					
1	Здоровье-это здорово	1	07.09		+		
2	Правила ЗОЖ	1	14.09		+		
3	Я и мое здоровье	1	21.09			+	
4	Мой образ жизни	1	28.09			+	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	05.10			+	
	<b>Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»</b>	6					
6	Белки	1	12.10		+		+
7	Жиры	1	19.10		+		+
8	Углеводы	1	26.10		+		+
9	Витамины	1	09.11		+		+
10	Минеральные вещества	1	16.11		+		+
11	Рацион питания	1	23.11			+	+
	<b>Тема3. «Режим питания»</b>	3					



12	Понятие режима питания	1	30.11		+		
13	Мой режим питания	1	07.12			+	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	14.12			+	
	<b>Тема 4. «Энергия пищи»</b>	4					
15	Энергия пищи	1	21.12		+		+
16	Калорийность пищи	1	28.12			+	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	11.01			+	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	18.01			+	
	<b>Тема5. «Где и как мы едим»</b>	8					
19	Где и как мы едим	1	25.01		+		+
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	01.02			+	
21	Путешествие и поход	1	08.02			+	+
22	Собираем рюкзак	1	15.02			+	+
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	22.02			+	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	01.03		+		
25	Правила поведения в кафе.	1	08.03			+	+
26	Ролевая игра «Кафе»	1	15.03			+	+
	<b>Тема 6. «Ты- покупатель»</b>	8	29.03				
27	Где можно сделать покупку	1	05.04		+		+
28	Права и обязанности покупателя	1	12.04		+		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	19.04			+	
30	Ты покупатель.	1	26.04			+	+
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	03.05			+	+
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	10.05		+		
33	Мини-проект «Правильное	1	17.05			+	

	питания и здоровье человека»						
34	Составление формулы правильного питания.	1	24.05			+	

Одно занятие выпало – праздничный день 8 марта

### Методическая литература:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Г. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года