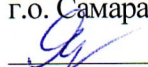


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова»
городского округа Самара
(МБОУ Школа № 46 г. о. Самара)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
Протокол № 1 от 31.08.2023

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
МБОУ Школа № 46
г.о. Самара
 Яничкина Ю.А.
31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(5 класс)

Программу разработала учитель физической культуры

МБОУ Школа № 46 г.о. Самара Волошинская Вера Викторовна

Количество часов всего: 34 ч

Количество часов в неделю: 1 ч.

г. Самара, 2023 г.

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного 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 обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися 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 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5-6 классах является продолжением программы, которая состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 1-2 класса.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 3-4 класса.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 5-6 класса.

В 5-6 классе на реализацию программы рассчитано 68 часов: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа. Из расчёта 1 час в неделю.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы 5 класса

| Содержание | Теория | Практика |
|---|--|---|
| 1. Вводное занятие. | Повторение правил питания. | Ролевые игры. Анкетирование родителей. |
| 2. Здоровье - это здорово! | <p>формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;</p> <p>формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</p> <p>просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p> | <p>Цветик - семицветик практическая работа.</p> <p>Практическая работа «Древо здоровья». Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке».</p> <p>Игра - путешествие «Лесной тропой».</p> |
| 3. Продукты разные нужны, блюда разные важны. | <p>Рацион питания, калорийность пищи. Дать детям представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.</p> <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.</p> <p>Представление о роли минеральных веществ.</p> <p>Развитие творческих способностей</p> <p>и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и</p> | <p>Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».</p> <p>Тест «Самые полезные продукты».</p> <p>Конкурс загадок.</p> <p>Творческая работа.</p> <p>Игра «Третий лишний»</p> <p>Дневник здоровья.</p> <p>Работа с энциклопедиями.</p> <p>Творческая работа.</p> <p>Пословицы и поговорки о правильном питании.</p> <p>Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник».</p> <p>Игра «Чем не стоит делиться».</p> <p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</p> |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| | зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. | |
| 4. Режим питания. | <p>Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ».</p> <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Беседа «Взаимосвязь здоровья и воды». «Представление о напитках здоровья».</p> | <p>Дидактическая игра «Морские продукты».</p> <p>Игра «Вкусные истории».</p> <p>Динамическая игра «Поезд».</p> <p>Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».</p> <p>Игра «Посещение музея Воды».</p> <p>Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки).</p> |
| 5. Энергия пищи. | <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья</p> <p>Беседа «Продукты, содержащие пищевые волокна».</p> | <p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</p> <p>Игра «Что? Где? Когда?».</p> <p>Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом».</p> |
| 6. Где и как мы едим. | <p>Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Сформировать навыки осторожного поведения на кухне - бытовые травмы. Сформировать представление об особенностях питания в походе</p> | <p>Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся.</p> <p>Игра «Помоги Кубику и Бусинке».</p> <p>Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Кроссворд.</p> <p>Игра - демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Ролевая игра «Фаст фуды». Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). Дневник здоровья. Поход «Отдыхаем всей семьей».</p> |
| 7. Ты – покупатель | <p>Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> | <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».</p> <p>Экскурсия в продовольственный магазин.</p> <p>Мини - проект.</p> <p>Экскурсия в поликлинику.</p> |

| | |
|---|--|
| Формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ. Познакомить с основными признаками несвежего продукта | Анкетирование родителей. Тестирование. |
|---|--|

Содержание программы 6 класс

| Содержание | Теория | Практика |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. Ты готовишь себе и друзьям. | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Правила работы с кухонным оборудованием. Знание основного принципа устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Формирование правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи. | Игра «Угадай прибор». Викторина «Печка в русских сказках». Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия. Игра «Приготовь блюдо». Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста). КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты». Праздник «Капустник». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). |
| 2. Кухни народов разных областей. | Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Беседа об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. | Игра «Знатоки». Игра «Поварята». Ролевая игра «Русская трапеза». Игра «Пословицы запутались». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник картошки. Игра-эстафета «Собираем овощи». Ярмарки полезных продуктов. Мини - проекты. |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 3. Кулинарная история. | Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран, показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства. | Мини - проект «Здоровое питание». |
| 4. Как питались на Руси и в России. | Сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников. Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу). | Путешествие - практикум Выставка «Уголок крестьянской избы». Кроссворд. Трактир «Здоровье». Игра «Знатоки». Встречи с интересными людьми. Праздник чая. Сказки современной кухни. |
| 5. Необычное кулинарное путешествие. | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. | Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов). Игра - путешествие. Сказки современной кухни. |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-------|--|--------------|--|
| 1. | ВЗ: Введение. | 1 | Знакомство с курсом внеурочной деятельности |
| 2. | З-ЭЗ: Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик. | 1 | формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей Цветик - семицветик практическая работа. |
| 3. | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 | формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Практическая работа «Древо здоровья». |
| 4. | Черты характера и здоровье. | 1 | Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке». |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 5. | Привычки и здоровье. | 1 | Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. |
| 6-7. | Мой ЗОЖ. | 2 | Игра - путешествие «Лесной тропой». |
| 8. | ПРН, БРВ: «Пирамида питания». | 1 | Рацион питания, калорийность пищи. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». |
| 9. | Рациональное, сбалансированное питание. | 1 | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. |
| 10. | «Белковый круг». | 1 | Дать детям представление об основных группах питательных веществ- белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| 11. | «Жировой круг». | 1 | Игра «Третий лишний» |
| 12. | Мой рацион питания. «Минеральный круг». | 1 | Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ». Игра «Вкусные истории». |
| 13. | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. | 1 | Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды |
| 14. | РП: «Пищевая тарелка». | 1 | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; |
| 15-16. | Витамины и минеральные вещества. | 2 | Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ». |
| 17. | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. | 1 | Беседа «Взаимосвязь здоровья и воды». «Представление о напитках здоровья». |
| 18-19-20. | ЭП: Источники «строительного материала» | 3 | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья Игра «Что? Где? Когда?» |
| 21-22. | Роль пищевых волокон на организм человека. | 2 | Беседа «Продукты, содержащие пищевые волокна». |
| 23-24. | Где и как мы едим. Кухонное оборудование и назначение. | 2 | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. |

| | | | |
|--------|--|----------------|--|
| 25. | «Фаст фуды». | 1 | Игра - демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Ролевая игра «Фаст фуды». |
| 26-27. | Правила гигиены. | 2 | Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. |
| 28-29. | Меню для похода. | 2 | Сформировать представление об особенностях питания в походе. |
| 30. | Т - П: Мы идём в магазин. | 1 | Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». |
| 31. | Срок хранения продуктов. | 1 | Познакомить с основными признаками несвежего продукта. Экскурсия в продовольственный магазин. |
| 32. | Пищевые отравления, их предупреждение. | 1 | Экскурсия в поликлинику. |
| 33. | Права потребителя. | 1 | Тестирование |
| 34. | Правила вежливости. | 1 | Тестирование |
| | Итого: | 34 часа | |

Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-------|--|--------------|--|
| 1-2. | Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. | 2 | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Правила работы с кухонным оборудованием. |
| 3-4. | «У печи галок не считают». | 2 | Ролевая игра «Русская трапеза». Игра «Пословицы запутались». |
| 5. | Помогаем взрослым на кухне. | 1 | Формирование правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи. |
| 6. | Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. | 1 | Игра «Приготовь блюдо». |
| 7-9. | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками. | 3 | Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». |
| 10. | Кухни народов Самарской области. Вводное занятие. | 1 | Игра «Знатоки». Игра «Поварята». |

| | | | |
|--------|--|---|--|
| 11. | Мясо - польза или вред? Знакомство с традициями казахской, татарской и украинской кухни. | 1 | Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. |
| 12. | Кисломолочная экзотика. | 1 | Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов). |
| 13. | Праздник картошки. Знакомство с белорусской кухней. | 1 | Игра «Какие овощи выросли в огороде». Праздник картошки |
| 14. | Каша - пища наша! Знакомство с русской кухней. | 1 | Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу). |
| 15. | Блюда из рыбы. Знакомство с мордовской кухней. | 1 | Сказки современной кухни. Встречи с интересными людьми. |
| 16. | Мед - лакомство или лекарство? Знакомство с башкирской кухней. | 1 | Сказки современной кухни. Встречи с интересными людьми. |
| 17. | «Календарь» кулинарных праздников. | 1 | Игра «Знатоки». |
| 18. | Кухни разных народов - праздник. | 1 | Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран |
| 19. | Кулинарная история. Как питались наши предки? | 1 | Выставка «Уголок крестьянской избы». Кроссворд Трактир «Здоровье». |
| 20. | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. |
| 21. | Кулинарные традиции Древнего Египта. | 1 | Игра-путешествие |
| 22. | Кулинарные традиции Древней Греции. | 1 | Игра-путешествие |
| 23. | Кулинарные традиции Древнего Рима. | 1 | Игра «Правильно-неправильно». |
| 24. | Правила гостеприимства средневековья. | 1 | Игра «Правильно-неправильно». |
| 25-26. | Как питались на Руси. Встречи с интересными | 2 | Встречи с интересными людьми. |

| | | | |
|--------|---|--------------|---|
| | людьми. | | |
| 27. | Традиционные напитки на Руси. | 1 | Праздник чая. |
| 28. | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. | 1 | Виртуальная экскурсия |
| 29. | «Мелодии, посвящённые каше» | 1 | Игра «Угадай мелодию» |
| 30. | «Продукты танцуют». | 1 | Организационно-деятельностная игра «Аукцион». |
| 31-32. | Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания». | 2 | Мини - проект «Здоровое питание». |
| 33. | Сахар его польза и вред. | 1 | Беседа Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. |
| 34. | Путешествие по «Аппетитной стране». | 1 | Игра - путешествие. |
| | Итого: | 34 ч. | |