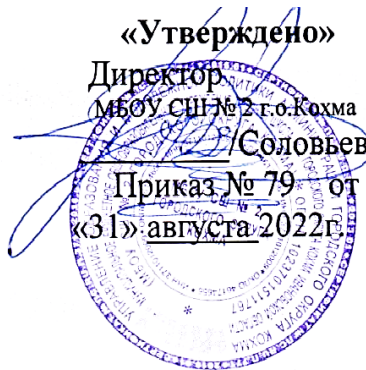


**«Рекомендовано»**  
Руководитель МО  
классных руководителей  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Капустина Ю. П./  
Протокол № 1 от  
«27» августа 2022г

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по ВР  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Семенова И. В./  
«27» августа 2022г

**«Утверждено»**  
Директор  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Соловьев А.В. /  
Приказ № 79 от  
«31» августа 2022г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности  
**«Здоровое питание»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Возраст учащихся:** 12-13 лет  
**Срок реализации:** 1 год

городской округ Кохма  
2022 год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной 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».

**Актуальность программы внеурочной деятельности:**

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;

7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется через курс «Здоровое питание». Проводится в 5 классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю).

**Формы занятий**

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

**Режим занятий** – вторник 12-55

**Основные принципы реализации программы**

- Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- 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 здоровье сберегающих технологий педагогики оздоровления.
- 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 здоровье сберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- 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.
- 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.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровье сберегающих технологий.
- 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.

- 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.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- 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.

### **Результаты освоения курса:**

#### **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.

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

Тематический план:

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся (виды деятельности)	Личностные результаты	УУД		
					Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1	"Здоровье - это здорово»	5	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Самостоятельная работа с дополнительными материалами.	Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;	Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющимися ресурсами.	Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.	Умение детей учитывать позиции других людей.
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Написание рефератов и докладов.	Овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Умение объединять объекты по общему значению признака; Умение определять имя признака, по которому объекты имеют общее значение;	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.	Умение учащимися слушать, вступать в диалог, спрашивать.
3.	"Режим питания»	3	Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Анализ графиков, таблиц, схем.	Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных	Умение сопоставлять, сравнивать большое количество объектов;	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего	Умение детей участвовать в коллективном обсуждении.

				продуктов питания.		класса.	
4	"Энергия пищи"	5	Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Редактирование программ.	Сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании».	Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющихся ресурсами.	Учащиеся в ходе игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи, отгадывают кроссворды, работают в интерактивные игры. Все мероприятия направлены на групповое взаимодействие.	Полно и точно выражать свои мысли; Адекватно использовать аргументы в дискуссии;
5	"Где и как мы едим"	8	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют задания по карточкам. Читают и запоминают правило, проговаривают его друг другу вслух. Озвучивают понятие... Выявляют закономерность.	Развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	Умение находить положительные и отрицательные стороны в любом объекте, ситуации; Умение разрешать противоречия (убирать «минусы», сохраняя «плюсы»);	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.	Спрашивать, интересоваться мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении;
6	"Ты - покупатель"	7	Приводят примеры. Проговаривают по цепочке.	Применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как	Умение оценивать объект, ситуацию с разных позиций, учитывая разные роли.	Учащиеся в ходе игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи,	Спрашивать, интересоваться мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог, участвовать

				место их практического применения.		отгадываю т кроссворд ы, работают в интерактив ные игры. Все мероприят ия направлен ы на групповое взаимодейс твие.	в коллективно м обсуждении;
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>					



**Календарно-тематический планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Сроки</b>	<b>Примечания</b>
<b>Тема 1. Здоровье - это здорово – 5 ч</b>						
<b>1</b>	Здоровье-это здорово	1	Здоровье-это здорово. Беседа.	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ», Я и мое здоровье	<b>07.09</b>	
<b>2</b>	Правила ЗОЖ	1	Презентация. Беседа.	Составление индивидуальных таблиц.	<b>14.09</b>	
<b>3</b>	Я и мое здоровье	1	Понятие режима питания. Лекция. Презентация.	Игра «Составляем режим питания»	<b>21.09</b>	
<b>4</b>	Мой образ жизни	1	Беседа. Презентация.	Составление индивидуальных таблиц. Тестирование.	<b>28.09</b>	
<b>5</b>	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	Беседа. Презентация	Конкурс плакатов и рисунков по теме.	<b>05.10</b>	
<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 ч</b>						
<b>6</b>	Белки	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	<b>12.10</b>	
<b>7</b>	Жиры	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	<b>19.10</b>	
<b>8</b>	Углеводы	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	<b>9.11</b>	
<b>9</b>	Витамины	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	<b>16.11</b>	
<b>10</b>	Минеральные вещества	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	<b>23.11</b>	
<b>11</b>	Рацион питания	1	Беседа. Презентация.	Составление индивидуальной таблицы рациона питания.	<b>30.11</b>	
<b>Тема3. "Режим питания» - 3 ч</b>						
<b>12</b>	Понятие режима питания	1	Беседа. Презентация познавательного фильма	Доклад	<b>7.12</b>	

<b>13</b>	Мой режим питания	1	Беседа.	Доклад	<b>14.12</b>	
<b>14</b>	Игра «Составляем режим питания»	1		Игра.	<b>21.12</b>	
<b>Тема 4. "Энергия пищи" - 5 ч</b>						
<b>15</b>	Энергия пищи	1	Беседа. Презентация.	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».	<b>28.12</b>	
<b>16</b>	Калорийность пищи	1	Презентация.	Калорийность пищи. Исследовательская работа .Влияние калорийности пищи на телосложение.	<b>11.01</b>	
<b>17</b>	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	Беседа.	Калорийность пищи. Исследовательская работа.	<b>18.01</b>	
<b>18</b>	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Научно-познавательный фильм	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	<b>25.01</b>	
<b>19</b>	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Беседа	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	<b>1.02</b>	
<b>Тема5. "Где и как мы едим" – 8 ч</b>						
<b>20</b>	Где и как мы едим	<b>1</b>	Беседа. Презентация.		<b>8.02</b>	
<b>21</b>	Мини- проект «Мы не дружим с сухояткой»	1	Лекция.	Создание мини-проектов. Защита.	<b>15.02</b>	
<b>22</b>	Путешествие и поход	1	Беседа. Презентация.	Доклад	<b>22.02</b>	
<b>23</b>	Собираем рюкзак	1	Беседа.	Доклады обучающихся.	<b>1.03</b>	
<b>24</b>	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	Беседа. Фильм.	Презентации обучающихся.	<b>5.03</b>	
<b>25</b>	Поговорим о фаст-фудах	1	Беседа. Презентация.	Доклад	<b>15.03</b>	

<b>26</b>	Правила поведения в кафе.	1	Беседа.	Составление памятки.	<b>22.03</b>	
<b>27</b>	Ролевая игра «Кафе»	1		Игровая деятельность.	<b>5.04</b>	
<b>Темаб. «Ты- покупатель» - 8 ч</b>						
<b>28</b>	Где можно сделать покупку	1	Беседа.	Составление памятки по магазинам и супермаркетов города. Приобретаем свежие продукты.	<b>12.04</b>	
<b>29</b>	Права и обязанности покупателя	1	Презентация. Беседа.	Составление памятки покупателя. Читаем законы.	<b>19.04</b>	
<b>30</b>	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	Презентация . Беседа.	Учимся читать этикетки на товаре.	<b>26.04</b>	
<b>31</b>	Ты покупатель.	1	Беседа.	Инсценировка. Сложные ситуации при покупке.	<b>6.05</b>	
<b>32</b>	Сложные ситуации при покупке товара	1	Беседа.	Инсценировка. Сложные ситуации при покупке.	<b>13.05</b>	
<b>33</b>	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	Презентация. Беседа.	Учимся читать информацию на продуктах о сроках годности товара.	<b>17.05</b>	
<b>34</b>	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	Беседа.	Составление мини-проекта.	<b>24.05</b>	

### Информационно-методическое обеспечение

№	Название	Автор	Издательство	Год издания
1.	Энциклопедия живописи.	Аленов М	Москва	2004
2.	Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.	Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макаева А. Г.	Москва. Олма-Пресс.	2011
3.	Формула правильного питания: Рабочая тетрадь.	Безруких, Т. А. Филиппова	М.: Олма Медиа Групп	2014
4.	Возрастная физиология.	Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А.	Москва	2002
5.	Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»	Климович Ю. П.	Волгоград: Учитель	2007
6.	Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.	30 уроков здоровья: Методическое пособие	М.: ТЦ «Сфера»	2001
7.	История важнейших пищевых продуктов	Похлебкин В. В.	Москва	2000
8.	Основы потребительской культуры. Пособие для учителей	Симоненко А.	Москва	2005
9.	Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день  Оригинал статьи: <a href="https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html">https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html</a>			
10	<a href="https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/">https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/</a>			
11	<a href="http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html">http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html</a>			