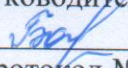




**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новоивановская средняя общеобразовательная школа
Зерноградского района**

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей начальных классов Руководитель МО  Т.В.Божко Протокол №01 от 31.08.2023 г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Н.А.Безщекая Протокол № 01 от 01.09.2023 г	УТВЕРЖДЕНО Директором МБОУ Новоивановской СОШ  А.А.Кучеренко Приказ от 01.09.2023 г № 138
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

для обучающихся 5класса

на 2023-2024учебный год

Составитель: Кислюк Л.Н.
учитель начальных классов

с.Новоивановка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014, №1577 от 31.12.2015.), Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители

Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., и Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов - Самара: СИПКРО, 2014г.

На реализацию курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» по учебному плану школы отводится в 5 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе формирования 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 учащимися 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 учащимися 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 учащимися 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 развития и физической подготовки человека;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (2ч)

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Здоровье – это здорово.

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

2. Самые полезные продукты. (4ч)

-Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

- Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

- Как правильно есть.

- Принципы гигиены питания. Организация питания.

3. Из чего состоит наша пища? (3ч)

- Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

- Что нужно есть в разное время года.

- Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (3ч)

-Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

-Где и как готовят пищу.

- Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

5. Молоко и молочные продукты. (2ч)

- Какую пищу можно найти в лесу.

- Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

- Удивительные превращения пирожка.

- Типовой режим питания школьников.

-Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

6. *Плох обед, если хлеба нет. (5ч)*

- Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.
 - Полдник. Время есть булочки.
 - Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.
 - Пора ужинать.
- Возможные варианты блюд для ужина.
- Блюда из зерна.

7. *Дары моря. (1ч)*

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

8. *На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)*

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

9. *Если хочется пить... (1ч)*

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

10. *Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)*

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

11. *Где найти витамины весной? (1ч)*

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

12. *Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)*

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

13. *Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)*

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

14. *Каждому овощу своё время. (1ч)*

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

15. *Праздник урожая. (1ч)*

Наиболее полезные продукты для стола.

16. *Меню сказочных героев. (1ч)*

Составление меню питания для сказочных героев.

17. *Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)*

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

18. *Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)*

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

19. *Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)*

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

20. *Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)*

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

21. *Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)*

«Законы правильного питания».

22. *Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)*

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

23. *Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)*

Разновидности хлеба

Тематическое планирование 5 класс

№ п/ п	Темы	Всего часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	06.09	
2	Здоровье – это здорово.	1	13.09	
3	Самые полезные продукты.	1	20.09	
4	Самые полезные продукты.	1	27.09	
5	Как правильно есть	1	04.10	
6	Из чего состоит наша пища?	1	11.10	
7	Что нужно есть в разное время года	1	18.10	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	25.10	
9	Где и как готовят пищу.	1	08.11	
10	Молоко и молочные продукты.	1	15.11	
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	22.11	
12	Удивительные превращения пирожка.	1	29.11	
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	06.12	
14	Плох обед, если хлеба нет.	1	13.12	
15	Полдник. Время есть булочки.	1	20.12	
16	Пора ужинать.	1	27.12	
17	Блюда из зерна.	1	10.01	
18	Дары моря.	1	17.01	
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1	24.01	
20	Если хочется пить...	1	31.01	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	07.02	
22	Где найти витамины весной?	1	14.02	
23	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	21.02	
24	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	28.02	
25	Каждому овощу своё время.	1	06.03	
26	Праздник урожая	1	13.03	
27	Меню сказочных героев	1	20.03	
28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	03.04	
29	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты) торты.	1	10.04	

30	Оформление плаката правильного питания.	1	17.04	
31	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1	24.04	
32	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	08.05	
33	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	15.05	
34	Подведение итогов.	1	22.05	
	Итого	34часа		