

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 29.08.2023

ПРОВЕРЕНО

зам. директора по УВР
_____ Ю.В. Пахтелева
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ СОШ №4
п.г.т. Алексеевка
_____/Т.Н. Соболева/
Приказ №171-о от 31.08.2023



O=ГБОУ СОШ №4 п.г.т.
Алексеевка, CN=Соболева Т.Н.,
E=tanusha080875@mail.ru
00f3912be085840487
2023.08.31 13:25:50+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Основы здорового образа жизни»
5-6 класс**

2023

Пояснительная записка.

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");

- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;

- Учебный план ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка.

Программа реализуется через кружок «Здоровое питание». 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 11 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
7. Ты готовишь себе и друзьям
8. Кухни разных народов
9. Кулинарная история
10. Как питались на Руси и в России
11. Необычное кулинарное путешествие

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:

- Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- 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.
- Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
- 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:
11-13 лет**

Срок реализации программы: *Программа реализуется 2 года через кружок «Здоровое питание».* Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю) в 6 классе 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

- 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 здоровьесберегающими 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 здоровьесберегающих 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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

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.

Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 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	2
7	Ты готовишь себе и друзьям		4
8	Кухни разных народов		4
9	Кулинарная история		6
10	Как питались на Руси и в России		9
11	Необычное кулинарное путешествие		9
	Всего часов	34	34

Тематический план для 5 класса

Тема 1. Здоровье - это здорово

- 1.Здоровье-это здорово
- 2.Правила ЗОЖ
- 3.Я и мое здоровье
- 4.Мой образ жизни
- 5.Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны

- 6.Белки
- 7.Жиры
- 8.Углеводы
- 9.Витамины
- 10.Минеральные вещества
- 11.Рацион питания

Тема3. Режим питания

- 12.Понятие режима питания
- 13.Мой режим питания
- 14.Игра «Составляем режим питания»

Тема 4. Энергия пищи

- 15.Энергия пищи
- 16.Калорийность пищи

17.Исследовательская работа «Вкусная математика»

18.Влияние калорийности пищи на телосложение

5. Где и как мы едим

19.Где и как мы едим

20.Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»

21.Путешествие и поход

22.Собираем рюкзак

23.Что такое перекусы, их влияние на здоровье

24.Поговорим о фаст-футах

25.Правила поведения в кафе.

26.Ролевая игра «Кафе»

Тема 6. «Ты- покупатель»

27.Где можно сделать покупку

28.Права и обязанности покупателя

29.Читаем информацию на упаковке продукта.

30.Ты покупатель.

31.Сложные ситуации при покупке товара

32.Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

33.Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

34.Составление формулы правильного питания.

Тематический план для 6 класса

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям

1.Мини-проект «Помощники на кухне» Кулинарные секреты

2.Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.

3. Сервировка стола

Тема 2. Кухня разных народов

4.Понятие «национальная кухня» Кулинарное путешествие

5.Проект «Кулинарные праздники»

Тема 3. Кулинарная история

5.Традиции и культура питания.

6.Творческий проект.

7.Первобытная кулинария

8.Современная кулинария

9.Конкурс кроссвордов «Кулинария»

Тема 4 Как питались на Руси и в России

10.История кулинарии в России. История посуды в русской кухне

11.Самовар-символ русского стола Традиционные блюда русской кухни

12.Каша-матушка, хлеб-батюшка Русская кухня и религия.

13. Польза меда. Праздник русской картошки
14. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»

Тема 5. Необычное кулинарное путешествие

15. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»
16. Творческий проект «Вкусная картина
17. Викторина «Необычное кулинарное путешествие»
18. Уникальные блюда стран мира
19. Составление формулы правильного питания.

Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям

20. Кулинарные секреты
21. Сервировка стола
22. Игра «Конкурс кулинаров»

Тема 7. Кухня разных народов

23. Проект «Кулинарные праздники»
24. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

Тема 8. «Кулинарная история»

25. Творческий проект. Первобытная кулинария
26. Творческий проект. Кулинария в средние века

Тема 9 «Как питались на Руси и в России»

27. Самовар-символ русского стола
28. Традиционные блюда русской кухни
29. Особенности питания в разных регионах России, их связь с обычаями.
30. Каша-матушка, хлеб-батюшка
31. Русская кухня и религия.
32. Краснодарский край - яблочный край
33. Мировые музеи питания Кулинария в живописи
34. Викторина «Необычное путешествие по России»
35. Составление формулы правильного питания.

Критерии оценивания

Анкетирование:

Анкетирование проводилось с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся в вопросах питания и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни. Для проведения такого анкетирования нами были специально разработаны анкеты, в основу которых были положены представления о рациональном питании, принятые в современной науке. На базе анализа и синтеза теоретических сведений о питании как о факторе здорового образа жизни были сформулированы эмпирические критерии рационального питания, а именно:

- 1) соблюдение четырехразового режима приема пищи;
- 2) обязательное присутствие в ежедневном рационе первых блюд;
- 3) прием пищи приблизительно в одно и то же время дня;
- 4) соблюдение ночного перерыва между приемами пищи не менее 12 часов;
- 5) ограничение объема потребляемой пищи перед сном;
- 6) ограничение в употреблении острых, жареных, сладких и копченых блюд;
- 7) ежедневное употребление свежих фруктов и овощей;
- 8) ограничение сладостей и кондитерских изделий;
- 9) недопустимость переедания;
- 10) степень осведомленности о нормах рационального питания;
- 11) пищевые предпочтения, соответствующие нормам рационального питания

На основе выделенных критериев в анкете были сформулированы соответствующие закрытые (Анкета 1) и открытые (Анкета 2) формы вопросов.

Анкета № 1

Подчеркните нужное:
1. Где вы обычно первый раз принимаете пищу –
а) дома, б) в школе.
2. Присутствие первых блюд в вашем ежедневном меню –
а) обязательно; б) желательно; в) как получится; г) стараюсь не есть первое.
3. Я принимаю пищу –
а) в определенные часы; б) почти всегда в одно время, в) за исключением каких-либо экстраординарных случаев, г) как получится.
4. Перерыв (имеется в виду ночной) между последним и первым приемом пищи –
а) примерно 12 часов, б) более 12 часов, в) менее 12 часов.
5. Я ужинаю не позже –
а) 18.00; б) 20.00; в) 22.00; г) иное.
6. Перед сном я могу –
а) плотно покушать, б) легко перекусить, в) что-нибудь попить, г) ничего не есть обычно.
7. Я предпочитаю блюда –
а) отварные, б) запеченные, в) жареные, г) разные.
8. Между основными приемами пищи я люблю перекусить –
а) фруктами, б) бутербродом с чем-нибудь существенным, в) сладким.
9. Мама считает, что у меня аппетит –
а) излишний, б) хороший,

<p>в) нормальный, г) плохой.</p>
<p>10. Я ем свежие овощи, ягоды и фрукты –</p>
<p>а) ежедневно сколько хочу; б) каждый день, но меньше, чем хотелось бы; в) не каждый день; г) редко.</p>
<p>11. Я ем сладкие кондитерские изделия –</p>
<p>а) ежедневно сколько хочу; б) каждый день, но меньше, чем хотелось бы; в) не каждый день; г) редко.</p>
<p>12. В школьной столовой готовят –</p>
<p>а) вкусно; б) есть можно; в) не вкусно; г) ужасно.</p>
<p>13. Есть ли среди ваших родителей или ближайших родственников люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта? –</p>
<p>а) да, б) нет.</p>

Все пункты анкеты 1 направлены на выявление соответствия питания школьников критериям рациональности.

Анкета № 2

<p>Впишите нужное:</p>
<p>1. Ваши любимые продукты и блюда</p>
<p> </p>
<p>2. Что вы считаете желанным деликатесом?</p>
<p> </p>
<p>3. Ваши самые нелюбимые продукты и блюда:</p>
<p> </p>
<p>4. Какие продукты, по-вашему, наиболее полезны?</p>
<p> </p>
<p>5. Какие продукты, по-вашему, наиболее вредны для здоровья?</p>
<p> </p>

В анкетах пункты были разделены на следующие категории:

1-я категория – пункты 1–5(а), 6(г), 7-8(а), 9(в), 10(а), 11(г), 12(а), 13(б) оценивались в 1 балл.

2-я категория– пункты 2-5(б), 6(в), 7(г), 8(б), 9(б), 10-12(б) оценивались в 2 балла.

3-я категория – пункты 2-3 (в), 5-6(в), 7(б), 9 (г), 10(в), 11(б), 12(в) оценивались в три балла.

4-я категория – пункты 1(б), 2-3(г), 4-5(в), 6(а), 7(в), 8(в), 9(а), 10(г), 11(а), 12(г), 13(а) оценивались в 4 балла.

1-я категория идеально соответствует нормам рационального питания, 2-я категория – условно соответствует нормам, 3-я категория недостаточно соответствует нормам рационального питания и 4-я категория – абсолютно не соответствует нормам.

В анкете №2 ответы распределялись по тем же категориям в соответствии со следующим принципом: 1-я категория – предпочтение фруктов, овощей, морепродуктов, кисломолочных продуктов; отварных, печеных, тушеных и свежих блюд; продуктов, богатых витаминами (печень, яйца, зелень) и т.п.

2-я категория – предпочтение наряду с вышеуказанными продуктами менее полезных блюд (острых, жирных, жареных, кондитерских сладких мучных и т.п.), полезные продукты не отвергаются;

3-я категория – предпочтение сладостей, копченостей, жареных, острых, жирных, консервированных блюд, наряду с употреблением полезной пищи, возможно неприятие некоторых полезных продуктов при предпочтении других;

4-я категория – неприятие пищи, рекомендуемой для данного возраста и предпочтение продуктов, не пригодных для детского питания или не рекомендуемых для здорового питания в любом возрасте.

За определенный уровень соответствия результатов здоровому образу жизни были условно приняты следующие количества баллов:

от 37 до 62 баллов – низкий уровень соответствия ЗОЖ;

от 28 до 36 балла – средний уровень соответствия ЗОЖ;

менее 28 – высокий уровень соответствия ЗОЖ.