

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**

**области**

**управление образования Зимовниковского района**

**МБОУ Савоськинская СОШ № 5**

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора



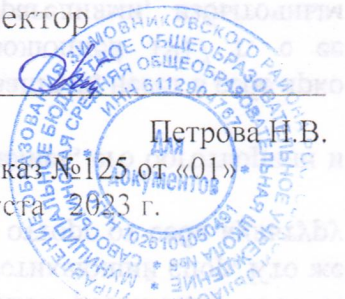
Шищенко Т.П.

Приказ №125 от «01»

августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор



Петрова Н.В.

Приказ №125 от «01»

августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Азбука здорового питания»**

для обучающихся 5-6 классов

х. Савоськин 2023

## Пояснительная записка

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» составляют следующие документы.

- 1.Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-Ф
- 2.Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- 4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- 7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)

8. Устава МБОУ Савоськинской СОШ №5

9. Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 01.08.2023 №125 «Об утверждении перечня курсов программ внеурочной деятельности»

10. Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 07.08.2023 №128 «Об утверждении учебных планов НОО,ООО,СОО»

11. Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 15.08.2023 №136 «Об утверждении календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год»

12. Положения о рабочих программах внеурочной деятельности МБОУ Савоськинской СОШ №5, утвержденного приказом 157 от 30.08.2018г.

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления обучающихся о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение обучающимися и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Согласно Учебному плану МБОУ Савоськинской СОШ №5 на 2023-2024 учебный год курс внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» изучается 1 час в неделю, 34 часа в год в 5, 6 классе.

Содержание программы для обучающихся 5 класса.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

### Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Содержание программы для обучающихся 6 класса.

### Раздел 1. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

### Раздел 2. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех обучающихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

#### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Форма проведения занятий	ЦОР/ ЭОР
	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.				
1-2	Здоровый образ жизни: его составляющие.	2	1.09 8.09	Лекция.Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
3-4	Что такое здоровье. Оценка состояния собственного здоровья.	2	15.09 22.09	Беседа. Экскурсия в больницу.	Ollforkids.ru
5-6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	2	29.09 6.10	Лекция.Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
7-8	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные	2	13.10 20.10		Detskiercepty.ru

	продукты.				
9-10	Лекарства на тарелке.	2	27.10 10.11		Ollforkids.ru
11-12	Пирамида здорового питания. Режим питания.	2	17.11 24.11		Ollforkids.ru
13-14	Соблюдаю ли я режим?	2	1.12 8.12	Практические занятия.	Ollforkids.ru
	Алиментарно-зависимые заболевания.				
15-16	Особенности образа жизни и питания современных школьников.	2	15.12 22.12	Лекция.Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
17-18	Чем опасен избыточный вес?	2	29.12 12.01	Лекция.Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
19-20	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	19.01 26.01	Встреча с фельдшером.	Ollforkids.ru
21-22	Пищевые добавки: учимся читать этикетки.	2	2.02 9.02		Ollforkids.ru
	Физиология питания.				
23- 24-25	Что такое питание? Питательные вещества и их значение.	3	16.02 1.03 15.03	Лекция.Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
26-27	Витамины	2	22.03 5.04		Ollforkids.ru
28-29	Разнообразное питание – основа здоровья	2	12.04 19.04		Ollforkids.ru
30-31	Пищевая ценность продуктов	2	26.04 3.05	Лекция.Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
32- 33-34	Энергетические затраты организма и правильное питание	3	17.05 24.05 31.05	Беседа. Соревнования.	Ollforkids.ru

6 класс					
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов					
1-2	Что мы едим? Традиции питания в России.	2	7.09 14.09	Лекция. Просмотр видеофильма.	Detskoe-menu.ru
3-4- 5-6	Взгляд в прошлое: история основных продуктов питания (зерновые, капуста, морковь, томаты, свекла, огурцы и др.) – проект.	4	21.09 28.09 5.10 12.10	Лекция. Просмотр видеофильма.	Detskoe-menu.ru
7-8	Опасные деликатесы.	2	19.10 26.10	Дискуссия.	Detskoe-menu.ru
9-10- 11	Любимые десерты: история шоколада.	3	9.11 16.11 23.11	Лекция. Просмотр видеофильма.	Detskoe-menu.ru
12-13	Диеты – польза и вред.	2	30.11 7.12	Дискуссия.	Ollforkids.ru
14-15	Сыроедение	2	14.12 21.12		Ollforkids.ru
16- 17-18	Его величество Бутерброд или чем вреден фастфуд.	3	28.12 11.01 18.01	Беседа.	Ollforkids.ru
19-20	Вода – основа жизни.	2	25.01 1.02	Лекция. Просмотр видеофильма.	Ollforkids.ru
21-22	Дары природы или что можно найти в лесу.	2	8.02 15.02	Экскурсия.	Ollforkids.ru
23-24	Что такое аллергия?	2	22.02 29.02	Встреча с фельдшером.	Ollforkids.ru
Санитария и гигиена питания					



25-26	Всякий ли продукт можно съесть – как определить качество продуктов питания.	2	7.03 14.03	Практические занятия.	Detskoe-menu.ru
27-28	Опасность сырой воды	2	21.03 4.04	Просмотр презентации.	Ollforkids.ru
29-30-31	Ядовитые грибы и растения.	3	11.04 18.04 25.04	Конкурс рисунков.	Ollforkids.ru
32-33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	2	2.05 16.05	Беседа. Встреча с фельдшером.	Ollforkids.ru
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1	23.05	.Викторина.	Ollforkids.ru

#### Литература.

1. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 2019. 300 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2012. 414 с.
3. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2011. 220 с.
4. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 2015. 190 с.
5. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 2018. 260 с.
6. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 2019. 450 с.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2011. 330 с.
8. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2013. 500 с.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2013. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2014.
11. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2014.
12. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2014.
13. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2015.
14. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 2014. 350 с.
15. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 2016. 287 с.
16. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. 400 с.

