

Приложение к программе ООО протокол №1 от 28.08.2024  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Борковская средняя  
общеобразовательная школа "

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от "28.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО  
И.о директора школы  
Светель А.В..  
Протокол №1  
от "28.08.2024"



**Рабочая программа  
курса по внеурочной деятельности  
« Здоровое питание»  
6 класс**

### **Пояснительная записка.**

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

- Учебный план МАОУ «Борковская СОШ»

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:** 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 здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих 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	Здоровье - это здорово	1
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	2
3.	Режим питания	2
4	Энергия пищи	1
5	Где и как мы едим	2
6	Ты - покупатель	2
7	Ты готовишь себе и друзьям	2
8	Кухни разных народов	4
9	Кулинарная история	5
10	Как питались на Руси и в России	7
11	Необычное кулинарное путешествие	6
	Всего часов	34

## **Тематический план**

### **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 кулинарное 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

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

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

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

#### **Анкета № 2**

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