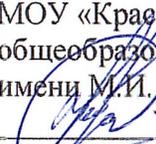


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол №1 от
«28» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Красненская средняя
общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

Усова Т.В.
«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Красненская
средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

Переверзева Н.М.
Приказ № 584 от
«31» августа 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровое питание»

(спортивно - оздоровительное направление)

возраст обучающихся 10-11 лет.

Срок реализации 1 год.

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 4 класса. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

На прохождение программы отводится 34 занятий в год. (1ч. в неделю)

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Планируемые результаты:

Программа «Формула правильного питания» направлено на **достижение** следующих **результатов:**

Обучающийся научится:

- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).
- понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.
- признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.
- овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Содержание курса (4класс)

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

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

2. Здоровье – это здорово.(1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

3. Самые полезные продукты.(1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание. Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

4. Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

5. Из чего состоит наша пища?(1ч)

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

6. Что нужно есть в разное время года. (1ч)

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

7. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

8. Где и как готовят пищу. (1ч)

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

9. Молоко и молочные продукты. (1ч)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

10. Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)

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

11. Удивительные превращения пирожка. (1ч)

Типовой режим питания школьников.

12. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

13. Плох обед, если хлеба нет. (1ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

14. Полдник. Время есть булочки. (1ч)

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

15. Пора ужинать. (1ч)

Возможные варианты блюд для ужина.

16. Блюда из зерна.(1ч)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготавливаемые из зерна.

17. Что и как готовить из рыбы. (1ч)

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

18. Дары моря. (1ч)

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

19. На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

20. Если хочется пить... (1ч)

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

- 21. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)**
Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.
- 22. Где найти витамины весной? (1ч)**
Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.
- 23. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**
Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.
- 24. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**
КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.
- 25. Каждому овощу своё время. (1ч)**
Полезные свойства наиболее распространенных овощей.
- 26. Праздник урожая. (1ч)**
Наиболее полезные продукты для стола.
- 27. Меню сказочных героев. (1ч)**
Составление меню питания для сказочных героев.
- 28. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**
Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.
- 29. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)**
Выбирать правильные и полезные продукты питания.
- 30. Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)**
«Законы правильного питания».
- 31. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)**
Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.
- 32. Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)**
Разновидности хлеба.
- 33. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)**
Мини – проект.
- 34. Подведение итогов. (1ч)**
Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1

3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Как правильно есть	1
5.	Из чего состоит наша пицца?	1
6.	Что нужно есть в разное время года	1
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
8.	Где и как готовят пищу.	1
9.	Молоко и молочные продукты.	1
10.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
11.	Удивительные превращения пирожка.	1
12.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
13.	Плох обед, если хлеба нет.	1
14.	Полдник. Время есть булочки.	1
15.	Пора ужинать.	1
16.	Блюда из зерна.	1
17.	Что и как готовить из рыбы.	1
18.	Дары моря.	1
19.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
20.	Если хочется пить...	1
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
22.	Где найти витамины весной?	1
23.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Каждому овощу своё время.	1

26.	Праздник урожая	1
27.	Меню сказочных героев	1
28.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
29.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
30.	Оформление плаката правильного питания.	1
31.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
32.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
33.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
34.	Подведение итогов.	1
	Всего	34

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			План.	Факт.			
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1			лекция	Знание значения здорового образа жизни.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

							<p>Получит возможность научиться: – осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.</p>
2.	Здоровье – это здорово.	1			Лекция, ролевая игра	Знание значения здорового образа жизни.	<p>Обучающийся научится: - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>Получит возможность научиться: - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.</p>
3.	Самые полезные продукты.	1			Лекция	Умение выбирать самые полезные продукты.	<p>Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность</p>

							научиться: - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
4.	Как правильно есть.	1			Лекция, игра - обсуждение	Представление об основных принципах гигиены питания.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: – осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
5.	Из чего состоит наша пища?	1			Лекция	Представление об рационе питания.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Разбираться в составе продуктов.
6.	Что нужно есть в разное время года	1			Лекция, динамическая	Как правильно выбирать продукты в разное время года.	Обучающийся научится: - ориентироваться в

					игра.		ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Выбору продуктов в разное время года.
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			Лекция, игра-обсуждение.	«Меню спортсмена»	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Правильному питанию, при занятии спортом.
8.	Где и как готовят пищу.	1			Беседа, конкурс кроссвордов	Знать гигиену питания.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Гигиене питания
9.	Молоко и молочные продукты.	1			Лекция, дискуссия.	Знание о пользе молока и молочных продуктов.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться:

							Знанию о пользе молока и молочных продуктов.
10.	Какую пищу можно найти в лесу.	1			Лекция.	Конспект, таблица.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Выбирать съедобные растения в лесу.
11.	Удивительные превращения пирожка.	1			Лекция, демонстрация.	Представление о необходимости и важности регулярного питания.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Представлению о необходимости и важности регулярного питания.
12.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1			Лекция, викторина.	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Представлению о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.

13.	Плох обед, если хлеба нет.	1			Лекция, игра.	Представление об обеде его структуре.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Правильно структурировать обед.
14.	Полдник. Время есть булочки.	1			Лекция, демонстрация.	Знакомство с вариантами полдника.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Составлять варианты полдника.
15.	Пора ужинать.	1			Лекция, игра.	Формирование представления об ужине и его составе.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Формированию ужина.
16.	Блюда из зерна.	1			Рассказы детей, игра-конкурс «Хлебопеки».	Знание блюд из зерна	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

							Получит возможность научиться: Знанию блюд из зерен.
17.	Что и как готовить из рыбы.	1			Беседа.	Составление таблицы.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Приготовлению блюд из рыбы.
18.	Дары моря.	1			Лекция, дискуссия.	Значение минеральных веществ и витаминов.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Знанию о значении минеральных веществ и витаминов.
19.	На вкус и цвет товарищей нет.	1			Практическая работа	Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Практическим навыкам распознавания вкусовых

							качеств наиболее употребляемых продуктов.
20.	Если хочется пить...	1			Лекция, игра-демонстрация.	Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Значению жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1			Лекция, игра.	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Формированию представления о связи рациона питания и образа жизни.
22.	Где найти витамины весной?	1			Лекция, дидактическая игра.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Значению витаминов и минеральных веществ.

23.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			Лекция.	Знакомство с разнообразием фруктов, ягод.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Знакомству с разнообразием фруктов, ягод.
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			КВН	Знать значение ягод, фруктов для организма.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Значению ягод, фруктов для организма.
25.	Каждому овощу своё время.	1			Лекция, конкурс	Представление о разнообразии овощей и их полезных свойств.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Представлению о разнообразии овощей и их полезных свойств.
26.	Праздник урожая.	1			Конкурс.	Полезные блюда для праздничного стола.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов

							питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Пользе блюд праздничного стола.
27.	Меню сказочных героев.	1			Мини-проект	Мини-проект	Обучающийся научится: - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. Получит возможность научиться: Составлять мини-проекты
28.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1			Беседа, конкурс.	«На необитаемом острове».	Обучающийся научится: - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. Получит возможность научиться: -понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
29.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты),	1			Лекция, беседа.	Знать какие продукты неполезны для здоровья.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов

	торты.						питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: – осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
30.	Оформление плаката «Правильное питание».	1			Работа в группах.	«Законы правильного питания».	Обучающийся научится: - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. Получит возможность научиться: Основам правильного питания.
31.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1			Конкурс.	Умение участвовать в конкурсах.	Обучающийся научится: - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. Получит возможность научиться: - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих

							элементов культуры.
32.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1			Практическая работа.		<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
33.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1			Мини-проект.	Мини-проект.	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
34.	Подведение итогов.	1			Круглый стол.	Итоги полученных знаний, умений и навыков.	

