

Волгодонской район поселок Виноградный  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:  
Октябрьская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор МБОУ: Октябрьская ООШ  
Приказ от 31.08.2023 г. № 163

 Т.В. Аршина  
(Подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

  
Октябрьская основная общеобразовательная школа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Волгодонской район поселок Виноградный  
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности  
Клуб «Разговор о здоровом питании»  
Начальное общее образование: 5 класс  
Количество часов 33  
Педагог: Приймачук Татьяна Васильевна  
Программа разработана на основе авторских программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013).

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности клуб «Разговор о здоровом питании» разработана на основе: - Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- Письма МО и Н РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего начального образования»;

- Приказа Министерства Образования и науки РФ № 1577 от 31 декабря 2015г. «О внесении изменений в ФГОС ООО. Утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»

- Авторских программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013)

Цель программы: – сформировать у младших школьников основы рационального питания;

- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Программа клуба « Разговор о здоровом питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;

- модульность программы;

- практическая целесообразность

- динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В программу курса включены следующие разделы:

1 раздел: Поговорим о продуктах

2 раздел: Гигиена питания

3 раздел: Режим питания

4 раздел: Витамины круглый год

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о здоровом питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

#### Место внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с расписанием и календарным учебным графиком школы на 2022-2023 учебный год, данная рабочая программа составлена на 34 часа. С учётом расписания (среда) и календарным учебным графиком школы на 2022-2023 учебный год, данная рабочая программа составлена на 33 часа (8 марта – выходной). Содержание данного курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Клуб «Разговор о здоровом питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса обучающихся подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа составлена с учетом требований ФГОС второго поколения и соответствует возрастным особенностям младших школьников. Срок реализации программы 1 год.

#### Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

##### Личностные результаты

- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказание помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

##### Метапредметные результаты

###### Регулятивные УУД:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

###### Познавательные УУД:

- характеризование явлений (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- узнавание изученных объектов и явления живой природы;
- использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- обнаруживание простейших взаимосвязей в живой и неживой природе; использование их для объяснения необходимости здорового питания;
- 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;

Коммуникативные УУД:

- планирование своей деятельности;

- формулирование собственного мнения и позиции;

- построение монологических высказываний;

- корректная формулировка вопросов;

- контролирование действий партнёров при работе в группах и парах, оказание необходимой взаимопомощи;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### Предметные результаты

Обучающийся научится:

— 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— 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 внеурочной деятельности

#### «Разговор о здоровом питании»

1. Поговорим о хранении продуктов (3 часа)

Темы занятий: «Заготовка продуктов впрок», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов.

2. Гигиена питания школьника (8 часа)

Темы занятий: «Где и как готовят пищу», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка

3. Кулинарные традиции (13 часов)

Темы занятий: «Кулинарное путешествие по России», «Секреты традиционных блюд твоей местности», «Что ни дом, то традиция».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; экскурсии.

4. Витамины круглый год (9 часов)

Темы занятий: «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях»,

«Дары моря», «Как правильно вести себя за столом».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка работ

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

#### Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Дата	
1.Поговорим о хранении продуктов (3 часа)			
1	Хранение продуктов	07.09	
2	Заготовка продуктов впрок. Заморозка	14.09	
3	Заготовка продуктов впрок. Консервирование.	21.09	
2.Гигиена питания школьника (8 часов)			
4	Как питаться, если занимаешься спортом	28.09	
5	Где и как готовят пищу	05.10	
6	Вредные и полезные привычки в питании	12.10	
7	Здоровое питание школьников	19.10	
8	Полезные напитки.	26.10	
9	Сюжетно-ролевые игры «Как правильно вести себя за столом».	09.11	
10-11	Составление меню. Практическое занятие.	16.11 23.11	
3.Кулинарные традиции(13 часов)			
12	Мини-проект «Как раньше питались на Руси»	30.11	
13	Мини-проект «Как раньше готовили пищу на Руси»	07.12	
14-15	Кулинарное путешествие по России.	14.12 21.12	
16-17	Секреты традиционных блюд твоей местности.	11.01 18.01	
18-19	Мини-проект « Кулинарные традиции моей семьи»	25.01 01.02	
20	Семейная фотовыставка «Секреты Донской кухни».	08.02	
21-22	Проект «Интервью на кухне»	15.02 22.02	

23- 24	Конкурс презентаций «Мое любимое блюдо».	01.03 15.03	
4. Витамины круглый год (9 часов)			
25- 26	Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях	22.03 05.04	
27	Викторина «Витамины круглый год ».	12.04	
28- 30	Изготовление поделок из овощей и фруктов на тему «Подводный мир»	19.04 26.04 03.05	
31- 32	Творческая мастерская «Украшаем стол».	10.05 17.05	
33	Презентации обучающихся на тему «Блюда приготовленные собственными руками»	24.05	

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей  
естественно-математического  
цикла  
«25.08.2023г.  
\_\_\_\_\_ Шмакова Н.П.

Согласовано  
на заседании  
методического совета  
Протокол от «31.08.2023г. №1