**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7**

**г. ЛИПЕЦК**

Согласовано Утверждено

Протокол № 1 от 29.08.2023 г. Приказ № 246 от 31.08.2023 г.

Руководитель МО: Сикачева В.А. Директор: Бурлова Г.В.

**Программа курса внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

 **«Формула правильного питания»**

**Учитель:**

**Гладких Л.И.**

**Сорокина А.А.**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Формула питания» построена на основе примерной программы  внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

Программа относится к **социальному** **направлению** внеурочной деятельности. 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 6 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»

**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:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. 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.

1. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
2. 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: 10 - 11 лет.**

**Срок реализации программы*:***Программа реализуется 1 год через кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5классе  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:**

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. 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:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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**:

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;
3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

**Познавательные УУД:**

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

1. донести свою позицию до остальных участников практической  деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
5. учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;
5. определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Разделы программы** | **Количество часов**  |
| 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 |
|  | **Всего часов** | **34** |

**Календарно-тематический план для 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы****и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Дата проведения** |
|
| **План** | **Факт** |
|  | **Тема 1.** **Здоровье - это здорово** | 5 |  |  |
| 1 | Здоровье-это здорово | 1 |  |  |
| 2 | Правила ЗОЖ | 1 |  |  |
| 3 | Я и мое здоровье | 1 |  |  |
| 4 | Мой образ жизни | 1 |  |  |
| 5. | Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» | 1 |  |  |
|  | **Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»** | 6 |  |  |
| 6 | Белки | 1 |  |  |
| 7 | Жиры | 1 |  |  |
| 8 | Углеводы | 1 |  |  |
| 9 | Витамины | 1 |  |  |
| 10 | Минеральные вещества | 1 |  |  |
| 11 | Рацион питания | 1 |  |  |
|  | **Тема3. «Режим питания»** | 3 |  |  |
| 12 | Понятие режима питания | 1 |  |  |
| 13 | Мой режим питания | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Составляем режим питания» | 1 |  |  |
|  |  **Тема 4.  «Энергия пищи»** | 4 |  |  |
| 15 | Энергия пищи | 1 |  |  |
| 16 | Калорийность пищи | 1 |  |  |
| 17 | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 |  |  |
| 18 | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 |  |  |
|  | **Тема5. «Где и как мы едим»** | 8 |  |  |
| 19 | Где и как мы едим | 1 |  |  |
| 20 | Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 |  |  |
| 21 | Путешествие и поход | 1 |  |  |
| 22 | Собираем рюкзак | 1 |  |  |
| 23 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье | 1 |  |  |
| 24 | Поговорим о фаст-фудах | 1 |  |  |
| 25 | Правила поведения в кафе. | 1 |  |  |
| 26 | Ролевая игра «Кафе» | 1 |  |  |
|  | **Тема 6. «Ты- покупатель»** | 8 |  |  |
| 27 | Где можно сделать покупку | 1 |  |  |
| 28 | Права и обязанности покупателя | 1 |  |  |
| 29 | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 |  |  |
| 30 | Ты покупатель. | 1 |  |  |
| 31 | Сложные ситуации при покупке товара | 1 |  |  |
| 32 | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. | 1 |  |  |
| 33 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | 1 |  |  |
| 34 | Составление формулы правильного питания. | 1 |  |  |