

# «Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ужурская средняя общеобразовательная школа № 2»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"УЖУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №2"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УЖУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"  
DN: cn=RU, st=Красноярский край, street=СТРОИТЕЛЕЙ УЛИЦА, ДОМ 9, СТРОЕНИЕ 1, ПОМЕЩЕНИЕ 2, 1-г, Ужур, title=Директор,  
o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Ужурская средняя общеобразовательная школа №2", 1.2.643.100.1+12003131363243638303838323837, 1.2.643.100.3+12003131323836333236303336,  
1.2.643.100.4+120A32343339303038333338, 1.2.643.3.131.1.1+120C323433393033333538373439, email=mousoh@rambler.ru,  
givenName=Алена Наильевна, sn=Лисицина, sn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"УЖУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"  
Дата: 2023.05.25 08:52:32 +0700

«Рассмотрено»  
на методическом совете МБОУ  
«Ужурская СОШ № 2»  
Протокол № 11  
от «18» мая 2023г.

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ «Ужурской СОШ №2»  
 / Лисицина А.Н.  
«18» мая 2023 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
естественно-научного и технологического направления  
« Как жуешь, так и живешь» »**

**Составил: учитель  
технологии Черепанова  
Нина Викторовна**

2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Как жуешь, так и живешь» 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 **оздоровительному и спортивному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок. 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.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:** Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология» «ОБЖ», «Технология» 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.

**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»

**Цель программы внеурочной деятельности** - формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;- информирование детей и подростков 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет.

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через кружок «Культура питания». Проводится в 5 классе в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Формы занятий** – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная и исследовательская деятельность, дискуссия, обсуждение.

**Режим занятий** - вторая половина дня.

## **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

### **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.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов;
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее;
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
- выполнять проект;
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические и лабораторные работы, исследовательские проекты, выставки.

## **Содержание программы внеурочной деятельности « Как жуешь, так и живешь»**

### **Тема 1. Здоровье - это здорово – 10 ч.**

Теория. Здоровье - это здорово. Что такое ВОЗ? Составляющие ЗОЖ. Мой образ жизни.

**Практика.** Правила ЗОЖ . Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье. Викторина «Что такое ЗОЖ?»»

### **Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 12ч.**

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания

**Практика.** Изучение состава ЖБУ в пищевых продуктах. Составление рациона питания для своей семьи на 1 день.

### **Тема 3. "Режим питания» -6 ч.**

Теория. Понятие режима питания.

**Практика.** Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

**Тема 4. "Энергия пищи» - 8 ч.**

Теория. Энергия пищи. Калорийность пищи.

**Практика.** Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение- исследование.

**Тема5. "Где, что и как мы едим"- 16 ч.**

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст- фудах. Еда живая и мертвая. Что такое нитраты?

**Практика.** Мини- проект «Мы не дружим с сухомяжкой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Тема 6. «Ты- покупатель -9 ч.**

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

**Практика.** Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. Посещение торговой точки магазин «Мясо и молоко» ООО Искра

**Тематический план**

<b>№п п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	"Здоровье - это здорово»	10
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	12
3.	"Режим питания»	6
4	"Энергия пищи"	8
5	"Где и как мы едим"	16
6	"Ты - покупатель	16
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество в часах	В том числе		Дата проведения
			Теория	Практика	
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1	Здоровье-это здорово	2	1	1	
2	Правила ЗОЖ	2	1	1	
3	Я и мое здоровье	2		2	
4	Мой образ жизни	2		2	
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	2		2	
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
6	Белки	2	1	1	
7	Жиры	2	1	1	
8	Углеводы	2	1	1	
9	Витамины	2	1	1	
10	Минеральные вещества	2	1	1	
11	Рацион питания	2	1	1	
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
12	Понятие режима питания	2	2		
13	Мой режим питания	2	1	1	
14	Игра «Составляем режим питания»	2	1	1	
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
15	Энергия пищи	2	1	1	
16	Калорийность пищи	2	1	1	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	2		2	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	2	1	1	
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	
19	Где и как мы едим	2	2		
20	Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»	2		2	
21	Путешествие и поход	2	1	1	
22	Собираем рюкзак	2	1	1	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	2	1	1	
24	Поговорим о фаст-фудах	2	1	1	
25	Правила поведения в кафе.	2	1	1	
26	Ролевая игра «Кафе»	2		2	
	<b>Тема6. «Ты- покупатель»</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
27	Где можно сделать покупку	2	1	1	

28	Права и обязанности покупателя	2	2		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	2	1	1	
30	Ты покупатель.	2	1	1	
31	Сложные ситуации при покупке товара	2	1	1	
32	Срок хранения продуктов Упаковка продуктов	2	1	1	
33	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	2	1	1	
34	Составление формулы правильного питания.	2	1	1	

### **Методическое обеспечение.**

Для достижения ожидаемых результатов используются следующие формы приемы и методы организации воспитательно-образовательного процесса при проведении занятий в 5 классе:

1. **Формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная и исследовательская деятельность, лабораторные работы, дискуссия, обсуждения.

2. **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса** - словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

3. Формы проведения итогов по каждой теме - выставки, защита проектов, акции.

### **Список литературы:**

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
5. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
7. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов., М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
11. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
13. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с..
14. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
15. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400

