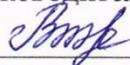


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация Тере-Хольского кожууна
МБОУ СОШ с. Кунгуртуг

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Тамаа В.В.

Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Зам. по УВР



Хурлук Е.К.

Приказ №1 от «28» августа
2023 г.



Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 5-6 классов

Кунгуртуг 2023

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» спортивно-оздоровительного направления, составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013). Она ориентирована на учащихся 5-6 классов. 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:

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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоению 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.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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

Срок реализации программы: *Программа реализуется 2 года.* Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю) и 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 - первая 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.

Учебный план

№пп	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
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	
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		5
8	"Кухни разных народов",		4
9	«Кулинарная история»		5
10	"Как питались на Руси и в России",		11
11	«Необычное кулинарное путешествие».		9
	Всего часов	34	34

Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе	
			План	Факт	Теория	Практика
	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	1				+

	питания»					
	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				+
	Тема 5. "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	1				+

	покупке товара					
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1			+	
33	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	1				+
34	Составление формулы правильного питания.	1				+

Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе	
			План	Факт	Теория	Практика
	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	5				
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1				+
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1				+
3	Кулинарные секреты	1			+	
4	Сервировка стола	1				+
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1				+
	Тема 8. Кухня разных народов	4				
6	Понятие «национальная кухня»	1			+	
7	Кулинарное путешествие	1				+
8	Проект «Кулинарные праздники»	1				+
9	Конкурс эмблем	1				+

	«Кулинарные праздники»					
	Тема 9. «Кулинарная история»	5				
10	Традиции и культура питания	1			+	
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1				+
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1				+
13	Современная кулинария	1				+
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1				+
	Тема 10 «Как питались на Руси и в России»	11				
15	История кулинарии в России.	1			+	
16	История посуды в русской кухне	1			+	
17	Самовар-символ русского стола	1			+	
18	Традиционные блюда русской кухни	1				+
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1			+	
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1				+
21	Русская кухня и религия.	1				+
22	Польза меда	1				+
23	Самарская область - яблочная страна	1			+	
24	Праздник русской картошки	1				

25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1				+
	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	9				
26	Мировые Музеи питания	1			+	
27	Кулинария в живописи	1			+	
28.	Кулинария в музыке, в танце	1			+	+
29	Кулинария в литературе	1				+
30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1				+
31	Творческий проект «Вкусная картина	1				+
32	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1				+
33	Уникальные блюда стран мира	1			+	
34	Составление формулы правильного питания.	1				+

Методическая литература:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
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. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.