МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новая Бинарадка муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей-предметников _____/Покарева Т.Н./ Протокол № 1 от 04.08.2022 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/Ралько В.С./ Протокол № 1 от 04.08.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора ГБОУ СОШ с. Новая Бинарадка _____/Кирдянова А.С./ Приказ № 35-од от 08.08.2022 г.

Кирдянова Алёна Сергеевна

Подписан: Кирдянова Алёна Сергеевна
DN: CN=Кирдянова Алёна Сергеевна, SN=Кирдянова, G=Алёна Сергеевна, E=novabinar2008@yandex.ru, ИНН=638204023285, СНИЛС=15639353995, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. НОВАЯ БИНАРАДКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, T=исполняющий обязанности директора, L=с.Новая Бинарадка, S=Самарская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-11-10 23:41:52
Foxit Reader Версия: 9.7.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

для 5-6 классов основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ралько Владислава Сергеевна,

Покарева Татьяна Николаевна

с. Новая Бинарадка 2022

1. 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 5-6 классов. 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.

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

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

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.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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.

«Формула правильного питания» *предназначена* для детей 12—14 лет и для реализации следующих *воспитательных* и *образовательных задач*:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков 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 и здоровьем, 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, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим *принципам*:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений

и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих ***результатов*:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации.

Методы реализации: учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

3. Описание места внеклассной деятельности в учебном плане

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю) и проводится во второй половине дня.

4. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа

жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро'здания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; *
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- 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

5 класс

Вводное занятие - 1 час.

Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 9 часов. Почему важно быть здоровым. Режим дня. Составление учащимися режима дня.(практическая работа). Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания – 12 часов. Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Режим питания.

Тема 3. Энергия пищи – 6 часов. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 4.Где и как мы едим – **6 часов.** Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

6 класс

Тема 5. Ты покупатель – 5 часов. Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям – 6 часов. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи и правила сервировки стола.

Тема 7. Кухни разных народов – 5 часов. Питание и климат.

Тема 8. Кулинарная история – 6 часов. Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 9. Как питались на Руси и в России – 6 часов. Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 10. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа. Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Составляем формулу правильного питания – 2 часа. Составление проектов.

Тематическое планирование

	5 КЛАСС			

№	Тема занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
	Вводное занятие.	1ч		1ч
Тема №1. Здоровье это здорово – 9 часов.				
1.1	Почему важно быть здоровым.	1ч	1ч	2ч
1.2	Режим дня	1ч	1ч	2ч
1.3	Питание и здоровье	1ч	1ч	2ч
1.4	Движение и здоровье	1ч	2ч	3ч
Тема №2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания – 12 часов.				
2.1	Белки и продукты – источники белка	2ч	1ч	3ч
2.2	Продукты – источники углеводов	1ч	1ч	2ч
2.3	Продукты – источники жиров	1ч	1ч	2ч
2.4	Витамины и минеральные вещества	2ч	1ч	3ч
2.5	Режим питания	1ч	1ч	2ч
Тема № 3. Энергия пищи – 6 часов.				
3.1	Калорийность продуктов	1ч	1ч	2ч
3.2	От чего зависит потребность в энергии	1ч	1ч	2ч
3.3	Движение и энергия	1ч	1ч	2ч

Тема № 4. Где и как мы едим – 6 часов.				
4.1	Где и как мы едим	2ч	1ч	3ч
4.2	Продукты для длительного похода или экскурсии	2ч	1ч	3ч
		19ч	15ч	34ч
6 КЛАСС				
Тема № 5. Ты покупатель – 5 часов.				
5.1	Основные отделы магазина	1ч	1ч	2ч
5.2	Правила для покупателей	1ч	1ч	2ч
5.3	О чем рассказала упаковка		1ч	1ч
Тема № 6. Ты готовишь себе и друзьям – 6 часов.				
6.1	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1ч	1ч	2ч
6.2	Как правильно хранить продукты на кухне	1ч	1ч	2ч
6.3	Приготовление пищи и правила сервировки стола	1ч	1ч	2ч
Тема № 7. Кухни разных народов – 5 часов				
7.1	Питание и климат	4ч	1ч	5ч
Тема № 8. Кулинарная история – 6 часов				
8.1	Как питались доисторические люди	1ч	1ч	2ч
8.2	Как питались в Древнем Египте	1ч		1ч
8.3	Как питались в Древней Греции и Риме	1ч	1ч	2ч

8.4	Как питались в Средневековье	1ч		1ч
Тема № 9. Как питались на Руси и в России – 6 часов				
9.1	Традиционные русские блюда	1ч	1ч	2ч
9.2	Русская каша	1ч		1ч
9.3	Хлеб – всему голова	1ч		1ч
9.4	Посуда на Руси	1ч	1ч	2ч
Тема № 10. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа				
10.1	Кулинарные музеи	1ч		1ч
10.2	Кулинария в живописи		1ч	1ч
10.3	Кулинарная тема в музыке		1ч	1ч
10.4	Кулинарная тема в литературе		1ч	1ч
	Составляем формулу правильного питания		2ч	2ч
	Итого	18ч	16ч	34ч