

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т.Актюбинский»  
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1

от «24» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ  
№2 п.г.т.Актюбинский»  
Шумиловой



Приказ № 64  
от «25» августа 2022 года

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности (базовый уровень)  
«Разговор о правильном питании»  
Класс 5-6

Количество часов по учебному плану 1 час в месяц в 5-6 классах (всего 9 часов)

2022 – 2023 уч.год

## **Пояснительная записка**

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

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Разговор о правильном питании»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- по блокноту для школьников «Разговор о правильном питании»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 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:**

"Здоровье - это здорово»

"Продукты разные нужны, продукты разные важны"

1. "Режим питания»
2. "Энергия пищи"
3. "Где и как мы едим"
4. "Ты - покупатель"
5. "Ты готовишь себе и друзьям"
6. "Кухни разных народов",
7. «Кулинарная история»
8. "Как питались на Руси и в России",
9. "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.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 12-13 лет**

**Срок реализации программы:** *Программа реализуется 2 года через* внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 9 часов в год (1 час в месяц) и в 6 классе в объеме 9 часов в год (1 час в месяц)

**Формы занятий**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий** - вторая 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»	1	
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	2	
3.	"Режим питания»	1	
4	"Энергия пищи"	1	
5	"Где и как мы едим"	2	
6	"Ты - покупатель"	2	
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		2
8	"Кухни разных народов",		2
9	«Кулинарная история»		2
10	"Как питались на Руси и в России",		2

11	«Необычное кулинарное путешествие».		1
	<b>Всего часов</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

**Календарно-тематический план для 5 класса**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>		
1	Здоровье-это здорово Правила ЗОЖ Я и мое здоровье Мой образ жизни	1	сентябрь
2	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"</b>	2	
1	Белки Жиры Углеводы Витамины	1	октябрь
2	Минеральные вещества Рацион питания	1	ноябрь
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	1	
3	Понятие режима питания Мой режим питания Игра «Составляем режим питания»	1	декабрь
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	1	
4	Энергия пищи Калорийность пищи Исследовательская работа «Вкусная математика» Влияние калорийности пищи на телосложение	1	январь
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	2	
5	Где и как мы едим Путешествие и поход Собираем рюкзак Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	февраль
	Поговорим о фаст-фудах Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1	март
	<b>Тема6. «Ты- покупатель»</b>	2	
6	Где можно сделать покупку Права и обязанности покупателя Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара	1	апрель
	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» Составление формулы правильного питания.	1	май

**Календарно-тематический план для 6 класса**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения
	<b>Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям</b>	2	
1	Мини-проект «Помощники на кухне» Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	сентябрь
2	Кулинарные секреты Сервировка стола	1	октябрь
	<b>Тема 8. Кухня разных народов</b>	2	
3	Понятие «национальная кухня» Кулинарное путешествие	1	ноябрь
4	Проект «Кулинарные праздники» Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	декабрь
	<b>Тема 9. «Кулинарная история»</b>	2	
5	Традиции и культура питания	1	январь
6	Современная кулинария	1	февраль
	<b>Тема 10 «Как питались на Руси и в России»</b>	11	
7	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне Самовар-символ русского стола Традиционные блюда русской кухни Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	март
8	Каша-матушка, хлеб-батюшка Русская кухня и религия. Польза меда Самарская область - яблочная страна Праздник русской картошки Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	апрель
	<b>Тема 11. Необычное кулинарное путешествие</b>	1	
9	Мировые Музеи питания Кулинария в живописи Кулинария в музыке, в танце Кулинария в литературе Уникальные блюда стран мира Составление формулы правильного питания.	1	май



## 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.