

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Районный отдел образования Администрации Пролетарского района МБОУ Наумовская ООШ

Утверждено

Директор школы:  (В.В. Бибиков/

Приказ № 75 от 29.08.2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 5-7

классов, рассчитанная на

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана согласно требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, требований Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ Наумовской ООШ.

Программа составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медия Групп, 2019г., и комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители Н.В. Герасименко, Р.А.Тимирбулатов, - Самара: СИПКРО, 2018г. Образовательная программа «Разговор о здоровье и правильном питании».

Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и 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».

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 практикоориентированных 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 основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. формировать и развивать представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роль в

сохранении и укрепления здоровья, а также готовность соблюдать эти правила; осваивать практические навыки рационального питания;

3. формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
4. формировать поведенческие навыки в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
5. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
6. информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
7. развивать творческие способности и кругозор обучающихся, их интересы и познавательную деятельность;
8. развивать коммуникативные навыки, уметь эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
9. просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
10. формировать функциональную грамотность: обучать обучающихся самостоятельно добывать и анализировать, структурировать и эффективно использовать информацию для максимальной самореализации и полезного участия в жизни общества.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-14 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется 3 года через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 17 часов в год (0,5 часа в неделю), в 6 классе в объеме 17 часов в год (0,5 часа в неделю), в 7 классе в объеме 17 часов в год (0,5 часа в неделю). Всего 51 час. Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение. Режим занятий - вторая половина дня.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- культурологическая сообразность.

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. В организации режимных моментов предусмотрено использование различных игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Содержание курса:

5 класс

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

6 класс

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.

7 класс

12. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

13. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
14. Физиология питания.
15. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
16. Особенности питания населения Самарской области.

Учебный план 5 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово	3
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	3
4	Режим питания	2
5	Энергия пищи	3
6	Где и как мы едим	3
7	Ты – покупатель	2

Всего часов 17

6 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям	2
2	Кухни разных народов	5
3	Кулинарная история	4
4	Как питались на Руси и в России	4
5	Необычное кулинарное путешествие	2

Всего часов 17

7 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	3
2	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.	5
3	Физиология питания.	3
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	4
5	Особенности питания населения Самарской области.	2

Всего часов 17

Планируемые результаты

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.

В конце каждого года обучения с учащимися проводятся итоговые занятия для обобщения и систематизации полученных знаний, умений и навыков, в виде: праздников; викторин; конкурсов; театрализованных представлений; выпусков листовок, буклетов.

Учебно-методическое обеспечение

1. Безруких, М.М. Формула правильного питания: Методическое пособие / М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 80 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания:Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 78 с.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. – 84 с.
6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения). 2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
7. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
8. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
9. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.
10. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
11. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшеклассников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
12. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
13. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобразование России от 11.06.2002 № 30–15–43316.
14. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.prav-pit.ru/> ресурс доступа

15. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ -М.: ТЦ «Сфера», 2001.
16. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
17. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
18. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
19. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
20. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.
21. <http://mon.gov.ru/work/vosp/dok/4247/> - о реализации программы «Разговор о правильном питании»

Список литературы, рекомендованной для чтения детям

1. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л., 1974. – 254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. Л., 1974.
3. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. – 185 с.
4. Калерин И.В. Поваренок. М.: Прогресс, 2001. – 200 с.
5. Ковалев Н.И. Русская кулинария. М.: Экономика, 1972.- 214 с.
6. Огуреева Г.Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М: издательство АСТ, 2001. – 220 с.
7. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М.: Олма-Пресс, 2001. – 150 с.
8. Яхонтова И.С. Будь здоров! М., 2000. – 69 с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190554

Владелец Бибилов Владимир Владимирович

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024