

государственное бюджетное образовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №22  
городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
Южакова Е.А.

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
« 29 » августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №22  
Уваровский М.Ю.

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
« 29 » августа 2022 г.

### ПРОГРАММА

Предмет (курс) Разговор о правильном питании  
Класс 6-7

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » 08 \_\_\_\_\_ 20\_22 г.

Председатель МО Шапоренко А.А.  
(ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

## **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. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год. 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 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 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".

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

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. формирование и развитие представления детей 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 практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информирование детей 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;
6. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-13 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется 2 года через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 6 классе в объеме 17 часов в год (0,5 часа в неделю) и 7 классе в объеме 17 часов в год (0,5 часа в неделю). Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания: рациональное питание как часть здорового образа жизни:**

- 1) Здоровье – это здорово.
- 2) Продукты разные нужны, продукты разные важны, режим питания.
- 3) Режим питания, адекватность питания.
- 4) Энергия пищи, гигиена питания и приготовление пищи.
- 5) Где и как мы едим.
- 6) Ты готовишь себе и друзьям; потребительская культура.
- 7) Ты – покупатель, традиции и культура питания.
- 8) Кухни разных народов.
- 9) Кулинарное путешествие.
- 10) Как питались на Руси и в России.
- 11) Необычное кулинарное путешествие.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике. Каждая тема имеет определенную структуру. Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся.

### **Учебный план**

#### **6 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: 17 часов**

### **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: 17 часов**

### **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.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Безруких, М.М. Формула правильного питания: Методическое пособие / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медия 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 г
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
4. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
5. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
7. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
10. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.
11. <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.