

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №22  
г.о. Чапаевск Самарской области

**Рассмотрено**

на заседании методического  
объединения:

Протокол № 1  
от «20» 08 2020 г.

Руководитель МО:

Шапоренко А.А.

**Проверено**

Зам. директора по УВР:

Сухобрус О.С.

«20» 08 2020 г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №22

г.о. Чапаевск

Уваровский М.Ю.

«20» 08 2020 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
5-9 классы**

## **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. 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.

### **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: 12-14 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется 2 года через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 17 часов в год (0,5 часа в неделю), и 6 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. Режим занятий - вторая половина дня.

**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. Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы. Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.

### **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**

### **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.

**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 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.