

**МБОУ «Богатенская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Ивана Николаевича Карачарова»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «15» августа 2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по социальному направлению
«Разговор о правильном питании»
(«Формула правильного питания»)**

Срок реализации программы в основной школе: 2 года
1 – 2-й год обучения
возраст 11 – 13 лет

Составил: учитель
Фролов А.А.

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности:

«Разговор о правильном питании»

(«Формула правильного питания»)

Вид программы: познавательная деятельность

Направление программы: социальное

Авторы программы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета

от «15» августа 2023 год, протокол № 1

Председатель: Бабанина Ж.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модульной программы «Разговор о здоровье и правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Рабочая программа составлена без изменений.

Актуальность и перспективность курса.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека.

Актуальность программы состоит в том, что она включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Программа построена с учётом присущих школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Третья часть программы называется «Формула правильного питания» предназначена для обучающихся 5- 6 классов.

Цель программы «Разговор о правильном питании»: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа рассчитана на 2 года обучения (10-12 лет) в основной школе. Общее количество часов в третьей части программы (5,6 класс) – 68 часов. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Формирование личностных, метапредметных результатов освоения курса.

Личностные результаты (УУД)

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни;
- формирование познавательных интересов к изучению и сохранению кулинарных обычаев и традиций нашей страны;
- формирование толерантного отношения к кулинарным традициям и обычаям различных народов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;
- сформировать умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
- сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Познавательные УУД:

- сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
- сформировать умение анализировать полученные знания о правильном питании, сравнивать, обобщать факты: выявлять причины и следствия простых явлений;
- сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- сформировать умение слушать и понимать речь других людей;

- сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе (паре)

Формы и методы работы:

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Для реализации программы используются следующие методы:

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, повествование);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, в рабочих тетрадях и др.).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усваивание детьми готовой информации);
- репродуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);
- частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся);
- стимулирования и мотивации (игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение).

Программа построена на основе следующих принципов:

1. доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

- 2.наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- 3.научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- 4.демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- 5.актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- 6.деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- состав продуктов питания и их значение для жизнедеятельности организма;
- обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
- факторы здоровья и факторы риска;
- правила для покупателей;
- правила хранения продуктов питания, приготовления полезных блюд;
- традиционные кулинарные блюда и обычаи различных народов России;
- влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- распознавать безопасные продукты питания;
- организовывать свой режим дня;
- определять наличие крахмала, белка в пищевых продуктах;
- составлять примерное меню в зависимости от возраста, пола и физической нагрузки, рассчитывать калорийность блюд;
- сервировать стол и вести себя за столом;
- пользоваться современными источниками информации, работать с учебной и научной литературой.

Формы и средства контроля

-текущий контроль;

- промежуточная аттестация;

- мониторинг.

Формы проведения текущего контроля.

1. Проектная деятельность.
2. Участие обучающихся в выставках, конкурсах, проектах, соревнованиях.
3. Наличие призовых мест, грамот.

Формы проведения промежуточной аттестации: собеседование, тестирование, творческие и самостоятельные исследовательские работы, выставки, интеллектуальные состязания, конкурсы, олимпиады, конференции, турниры, итоговые занятия и т.д.

Промежуточная аттестация проводится по концу учебного года.

Сформированность познавательного, коммуникативного, нравственного, эстетического потенциала личности обучающихся оценивается в рамках мониторинговых процедур. Данные мониторинга заносятся в листы оценок.

Учебно – тематическое планирование

№ темы	Название темы.	Теория	Практика
		Количество часов	
1.	Здоровье-это здорово	4	4
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	4	4
3.	Энергия пищи	4	2
4.	Где и как мы едим	4	1
5.	Ты покупатель	6	1
6.	Ты готовишь себе и друзьям	4	2
7.	Кухни разных народов	6	1
8.	Кулинарная история	6	2
9	Как питались на Руси и в России	8	1
10.	Необычное кулинарное путешествие	2	6
	Итого: 68 часа	48	20

**Календарно – тематический план
5 класс**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	Предполагаемые	Фактические			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
Здоровье - это здорово							
1.			Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	Лекция		Находить со сверстниками общий язык и общие интересы.
2.			Здоровье – это здорово. Самые полезные продукты. Самые полезные продукты.	1	Лекция.	Ролевая игра.	Развиваем круг интересов и познавательную деятельность.
3.				1	Подготовка презентации.	Игра-соревнование.	
4.				1			
Продукты разные нужны, блюда разные важны.							
5.			Как правильно есть.	1	Работа с информационными источниками.	Игра – обсуждение	Осуществлять поискнеобходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.
6.			Из чего состоит наша пища?	1			
7.			Что нужно есть в разное время года.	1	Лекция.	Динамическая игра.	
8.			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			

Энергия пищи							
9.			Где и как готовят пищу.	1	Беседа.	Конкурс кроссвордов	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
10.			Молоко и молочные продукты.	1	Работа с информационными источниками.		
11.			Какую пищу можно найти в лесу.	1			
Где и как мы едим							
12.			Удивительные превращения пирожка.	1	Работа с информационными источниками.		Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками.
13.			Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	.		
Ты покупатель							
14.			Плох обед, если хлеба нет.	1	Просмотр презентации.		Формирование представления об ужине и его составе.
15.			Полдник. Время есть булочки.	1	Беседа.		
16.			Пора ужинать.	1	Работа в тетради.		
Ты готовишь себе и друзьям							

17.			Блюда из зерна. Что и как готовить из рыбы.	1	Просмотр презентации.		Уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
18.			Дары моря.	1		Викторина	
19.				1	Работа в тетрадах.		
Кухни разных народов							
20.			На вкус и цвет товарищей нет.	1	Работа с информационными источниками.		Коллективно- творческая деятельность.
21.			Если хочется пить...	1	Лекция.		
22.			Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Просмотр презентации.		
Кулинарная история							
23.			Где найти витамины весной?	1	Беседа.		Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
24.			Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1		Сюжетно-ролевые игры.	
25.			Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	Беседа		
26.			Каждому овощу своё время.	1	Работа в тетради.		
Как питались на Руси и в России							
27.			Праздник урожая.	1	Викторина		Развиваем круг интересов и познавательной

28.			Меню сказочных героев.	1		Мини-проект	деятельности.
29.			Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Беседа.		
30.			Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	Работа в тетрадах.		
Необычное кулинарное путешествие							
31.			Оформление плаката «Правильное питание».	1		Конкурс плакатов	Развиваем творческие способности и кругозор.
32.			Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1		Конкурс	
33.			Если хочешь быть здоров.	1	Просмотр презентации.		
34.			Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1		Конкурс поделок	

**Календарно – тематический план
6 класс**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	Предполагаемые	Фактические			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
Здоровье - это здорово							
1.			Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	Лекция		Находить со сверстниками общий язык и общие интересы.
2.			Значение здорового образа жизни. Полезные продукты. Культура питания.	1	Лекция.	Ролевая игра.	Развиваем круг интересов и познавательную деятельность.
3.				1	Подготовка презентации.	Игра-соревнование.	
4.				1			
Продукты разные нужны, блюда разные важны.							
5.			Разнообразный рацион. Из чего состоит наша пища? Условия рационального питания. Как правильно	1	Работа с информационными источниками.	Игра – обсуждение	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной
6.				1			
7.				1	Лекция.		

8.			питаться, если занимаешься спортом.	1		Динамическая игра.	литературы.
Энергия пищи							
9.			Пища –источник энергии.	1	Беседа.		Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
10.			Молоко и молочные продукты.	1	Работа с информационными источниками.	Конкурс кроссвордов	сознательно выбирая наиболее полезные;
11.			Какую пищу можно найти в лесу.	1			
Где и как мы едим							
12.			Гигиена питания.	1	Работа с информационными источниками.		Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками.
13.				1			
Ты покупатель							
14.			Потребительская культура.	1	Просмотр презентации.		Формирование представления об ужине и его составе.
15.			Кулинария, сервировка, этикет.	1	Беседа.		
16.			Техника	1	Работа в тетради.		

			безопасности при работе на кухне.				
Ты готовишь себе и друзьям							
17.			Этикет.	1	Просмотр презентации.		Уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
18.			Кулинарные истории.	1		Викторина	
19.			Гигиена питания.	1	Работа в тетрадах.		
Кухни разных народов							
20.			На вкус и цвет товарищей нет.	1	Работа с информационными источниками.		Коллективно-творческая деятельность.
21.			История и культура питания.	1	Лекция.		
22.				1	Просмотр презентации.		
Кулинарная история							
23.			Где найти витамины весной?	1	Беседа.		Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
24.			Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1		Сюжетно-ролевые игры.	
25.			Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Каждому овощу	1	Беседа		

26.			своё время.	1	Работа в тетради.		
Как питались на Руси и в России							
27.			Праздник урожая.	1	Викторина	Мини-проект	Развиваем круг интересов и познавательной деятельности.
28.			Кулинарные секреты.	1			
29.			Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Беседа.		
30.			Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	Работа в тетрадях.		
Необычное кулинарное путешествие							
31.			Оформление плаката «Мы за здоровый образ жизни».	1		Конкурс плакатов	Развиваем творческие способности и кругозор.
32.			Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1		Конкурс	
33.			Если хочешь быть здоров. Изготовление поделок для выставки «Фруктовый рай».	1 1	Просмотр презентации.	Конкурс поделок	

34.							
-----	--	--	--	--	--	--	--

Учебно-методические средства обучения

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Справочник по детской диете. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- Список литературы для детей:
1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254 с.
 2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с.
 3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
 4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.