

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности (ФГОС ООО)

«Разговор о правильном питании»

Направление внеурочной деятельности: **занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов**

Уровень общего образования (класс): **основное общее (6 класс)**

Количество часов - **33 ч.**

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ	9
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Правильное питание» для 6 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями 2019 года).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 № 734).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями 2019)

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

6. Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

7. Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016г. №08-334.

8. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

28.12.2018 г. № 345 (ред. от 08.05.2019) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного и среднего общего образования».

10. Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14 ноября 2013 года N 26-ЗС (с изменениями на 5 декабря 2018 года).

11. План внеурочной деятельности МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района в 5-9 классах на 2024 – 2025 уч. год в рамках ФГОС НОО.

12. Локальный акт МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района «Положение о рабочей программе».

13. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Актуальность программы определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень нравственности человека отражается на его поведении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями. Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность нравственного воспитания.

Новизна программы в том, что она направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. Программа обеспечивает реализацию одного из направлений духовно-нравственного воспитания и развития: воспитание нравственных чувств и этического сознания младшего школьника.

Рабочая программа «Правильное питание» составлена на основе программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г «Разговор о правильном питании» для 6 класса, рассчитанной на 33 часов.

Изучение внеурочной деятельности направлено на достижение следующих целей:

1. Сформировать у учеников представления об основах культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;

2. Сформировать и развить представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
3. Сформировать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
4. Сформировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. Сформировать у детей представления о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить их знания об истории и традициях своего народа, сформировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района. Данная программа рассчитана на 1 год – 6 класс. В 2024-2025 году согласно годовому календарному учебному графику МБОУ Елизаветинской СОШ Азовского района будет проведено в 6 классе 33 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностными результатами изучения внеурочной деятельности «Правильное питание» в 6 классе являются следующие умения:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами изучения внеурочной деятельности «Правильное питание» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе

- и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные УУД:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами изучения внеурочной деятельности «Правильное питание» являются следующие умения:

Учащийся научится:

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;
- соблюдать гигиену питания.

Учащийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. "Ты готовишь себе и друзьям" (9 ч.)

1. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.
2. Помогаем взрослым на кухне.
3. Кулинарные секреты.
4. Правила поведения за столом.
5. Правила сервировки праздничного стола.
6. «У печи галок не считают».
7. Как правильно хранить продукты на кухне.
8. Блюдо своими руками
9. Ты готовишь себе и друзьям.

Тема 2. "Кухни разных народов" (9 ч.)

1. Кулинарное путешествие.
2. Кухни разных народов.
3. Традиционные блюда Болгарии и Исландии.
4. Традиционные блюда Японии и Норвегии.
5. Традиционные блюда жителей Крайнего Севера.
6. Традиционные блюда России.
7. Традиционные блюда Кавказа.
8. Традиционные блюда родного края.
9. «Календарь» кулинарных праздников

Тема 3. "Кулинарная история" (4 ч.)

1. Кулинарные традиции Древнего Египта.
2. Кулинарные традиции Древней Греции.
3. Кулинарные традиции Древнего Рима.
4. Правила гостеприимства Средневековья.

Тема 4. "Как питались на Руси и в России" (3 ч.)

1. Как питались на Руси и в России.
2. Традиционные русские блюда.
3. Кулинарная история. Посуда на Руси.

Тема 5. "Необычайное кулинарное путешествие" (5 ч.)

1. Кулинарная тема в литературе.
2. Кулинарная тема в музыке. «Мелодии, посвящённые каше»
3. Кулинарные музеи. «Танец продуктов»
4. Кулинария в живописи. «Вкусная картина»
5. Необычное кулинарное путешествие.

Тема 6. "Составляем формулу правильного питания" (3 ч.)

1. Правила здорового питания.
2. Вредные и полезные напитки.
3. Подведение итогов.

Виды организации внеурочной деятельности: игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Формы организации внеурочной деятельности: беседа, викторина, проект, заочное путешествие, досугово-развлекательные акции, практикум, творческая работа, познавательные и ролевые игры, конкурсы.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Тема 1. "Ты готовишь себе и друзьям" (9 ч.)				
1	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1	05.09	
2	Помогаем взрослым на кухне.	1	12.09	
3	Кулинарные секреты.	1	19.09	
4	Правила поведения за столом.	1	26.09	
5	Правила сервировки праздничного стола.	1	03.10	
6	«У печи галок не считают».		10.10	
7	Как правильно хранить продукты на кухне.	1	17.10	
8	Блюдо своими руками	1	24.10	
9	Ты готовишь себе и друзьям.	1	07.11	
Тема 2. "Кухни разных народов" (9 ч.)				
10	Кулинарное путешествие.	1	14.11	
11	Кухни разных народов.	1	21.11	
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	1	28.11	
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии.	1	05.12	
14	Традиционные блюда жителей Крайнего Севера.	1	12.12	
15	Традиционные блюда России.	1	19.12	
16	Традиционные блюда Кавказа.	1	26.12	
17	Традиционные блюда родного края.	1	09.01	
18	«Календарь» кулинарных праздников	1	16.01	
Тема 3. "Кулинарная история" (4 ч.)				
19	Кулинарные традиции Древнего Египта.	1	23.01	
20	Кулинарные традиции Древней Греции.	1	30.01	
21	Кулинарные традиции Древней Греции.	1	06.02	
22	Правила гостеприимства Средневековья.	1	13.02	
Тема 4. "Как питались на Руси и в России" (3 ч.)				
23	Как питались на Руси и в России.	1	20.02	
24	Традиционные русские блюда.	1	27.02	

25	Кулинарная история. Посуда на Руси. 1	1	06.03	
Тема 5. "Необычайное кулинарное путешествие" (5 ч.)				
26	Кулинарная тема в музыке. «Мелодии, посвящённые каше»	1	13.03	
27	Кулинарная тема в литературе.	1	20.03	
28	Кулинарные музеи. «Танец продуктов»	1	03.04	
29	Кулинария в живописи. «Вкусная картина»	1	10.04	
30	Необычайное кулинарное путешествие.	1	17.04	
Тема 6. "Составляем формулу правильного питания" (3 ч.)				
31	Правила здорового питания.	1	24.04	
32	Вредные и полезные напитки.	1	15.05	
33	Сахар: польза и вред	1	22.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
классных руководителей
МБОУ Елизаветинской
СОШ Азовского района
от 20.08.2024 года № 1

_____Гурова.Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Бурлуцкая Н.В.
20.08. 2024 года