


Ростовская область Азовский район село Новотроицкое
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новотроицкая основная общеобразовательная школа
Азовского района



«Утверждена»

Директор МБОУ Новотроицкая ООШ

 Е.А. Мершина/
Приказ от 27.08.2020 г. № 93

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 6 класс

Количество часов **34 часа**

Учитель **Тихая Лариса Александровна**

Программа разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой

2020-2021 учебный год

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 реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа 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».

Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:

1. «Ты готовишь себе и друзьям»
2. «Кухни разных народов»
3. «Кулинарная история»
4. «Как питались на Руси и в России»
5. «Необычное кулинарное путешествие».

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.

Цель программы внеурочной деятельности: формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
 - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
 - расширять знания об истории и традициях своего народа;
 - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;

6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется 1 год через кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в бклассе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю)

Формы занятий:

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Режим занятий: вторая половина дня

Основные принципы реализации программы:

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
3. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность,

непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

4. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
5. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
6. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
7. Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем,

участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

8. Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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:

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;
3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

5. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;
5. определять последовательность действий.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Учебный план

№пп	Разделы программы	Количество часов на 1 год
1	«Здоровье - это здорово»	5
2	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6
3.	«Режим питания»	3
4	«Энергия пищи»	4
5	«Где и как мы едим»	8
6	«Ты – покупатель»	8
7	«Ты готовишь себе и друзьям»	5
8	«Кухни разных народов»	4
9	«Кулинарная история»	5
10	«Как питались на Руси и в России»	11
11	«Необычное кулинарное путешествие»	9
	Всего часов	34

Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		
			План	Факт	Теория	Практика	Реализация ЭОР
	Тема 1. «Ты готовишь себе и друзьям»	5					
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1	1 неделя			+	
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	2 неделя			+	
3	Кулинарные секреты	1	3 неделя		+		
4	Сервировка стола	1	4 неделя			+	+
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1	5 неделя			+	
	Тема 2. «Кухня разных народов»	4					
6	Понятие «национальная кухня»	1	6 неделя		+		
7	Кулинарное путешествие	1	7 неделя			+	+
8	Проект «Кулинарные праздники»	1	8 неделя			+	
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	9 неделя			+	
	Тема 3. «Кулинарная история»	5					
10	Традиции и культура питания	1	10 неделя		+		+
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1	11 неделя			+	
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1	12 неделя			+	
13	Современная кулинария	1	13 неделя			+	
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1	14 неделя			+	
	Тема 4. «Как питались на Руси и в России»	11					
15	История кулинарии в России.	1	15 неделя		+		+

16	История посуды в русской кухне	1	16 неделя		+		
17	Самовар-символ русского стола	1	17 неделя		+		
18	Традиционные блюда русской кухни	1	18 неделя			+	+
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	19 неделя		+		
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	20 неделя			+	
21	Русская кухня и религия.	1	21 неделя			+	
22	Польза меда	1	22 неделя			+	+
23	ХМАО - брусничная страна	1	23 неделя		+		+
24	Праздник русской картошки	1	24 неделя				
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	25 неделя			+	
	Тема 5. Необычное кулинарное путешествие.	9					
26	Мировые Музеи питания	1	26 неделя		+		
27	Кулинария в живописи	1	27 неделя		+		+
28.	Кулинария в музыке, в танце	1	28 неделя		+	+	
29	Кулинария в литературе	1	29 неделя			+	+
30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	30 неделя			+	
31	Творческий проект «Вкусная картина	1	31 неделя			+	
32	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	32 неделя			+	
33	Уникальные блюда стран мира	1	33 неделя		+		
34	Составление формулы правильного питания.	1	34 неделя			+	

Методическая литература:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.