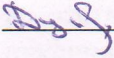
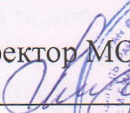


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с.Тазларово муниципального района Зианчуринский
район Республики Башкортостан

«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОБУ СОШ с.Тазларово  Душанбаева Г.Ф. «30»августа 2024г.	«Утверждено» Директор МОБУ СОШ с.Тазларово  Душанбаева А.И. Приказ № 164 От «30» августа 2024г. 
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Разговор о правильном питании

(внеурочная деятельность)

для 7 класса

Душанбаева Гульфия Фанилевна
Высшая квалификационная категория

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», предназначенной для учащихся 7 классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

«Формула правильного питания» предназначена для детей 12—14 лет и для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации.

Методы реализации: учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

3. Описание места внеклассной деятельности в учебном плане

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю) и проводится во второй половине дня.

4. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; *
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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.

6. Содержание учебно-методического комплекта

Здоровье — это здорово.	Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.
Продукты разные нужны, продукты разные важны. Режим питания.	Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.
Энергия пищи	Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.
Где и как мы едим. Ты — покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.	Гигиена питания. Потребительская культура. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.
Кухни разных народов	Традиции и обычаи питания в разных странах
Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.	История и культура питания

7. Тематическое планирование

№ урок	Дата урока		Тема урока	Возможные виды деятельности обучающихся	Примечание
	По пл.	Факт			
Тема 1: Здоровье – это здорово					
1			Здоровье-это здорово.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	
2-3			Я и мое здоровье «Цветик-семицветик»		
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.					
4-5			Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	
6			О витаминах и минеральных веществах		
Тема 3. Режим питания					
7			Режим питания	Знать о рационе питания, соблюдать режим питания	
8			Мой режим питания		
Тема 4. Энергия пищи					
9-10			Энергия пищи	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.	
11			Рацион питания		

Тема 5. Где и как мы едим				
12			Где и как мы едим	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»,
13-14			Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»	соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
15			Путешествие и поход	
Тема 6. Ты - покупатель				
16-17			Ты –покупатель	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе
18			Где можно сделать покупку	совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. Знать права и обязанности покупателя. Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям				
19			Ты готовишь себе и друзьям	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола
20			Бытовые приборы для кухни.	развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи Уметь помогать на кухне, сервировать стол,
21			Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета;
22			Кулинарные секреты	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
Тема 8. Кухни разных народов				
23			Кухни разных народов	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении
24-25			Творческий проект	полноценным питанием у жителей разных стран

			«Кулинарные праздники»	развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов. Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	
Тема 9. Кулинарная история					
26			Кулинарная история	Формировать представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.	
27-28			Творческий проект «Первобытная кулинария»	Расширить представления о традициях и культуре питания. Развивать кругозор учащихся, их интерес к изучению истории. Развивать умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями. Развивать интерес к чтению.	
29-30			Творческий проект «Кулинария в Средние века»		
Тема 10. Как питались на Руси и в России					
31			Как питались на Руси и в России	Расширить знания школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны. Развивать представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Формировать чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению. Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.	
Тема 11. Необычное кулинарное путешествие					
32			Необычное кулинарное путешествие	Развивать представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Развивать представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. Развивать культурный кругозор учащихся, формировать интерес к различным видам искусства. Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.	
33-34			Творческий проект «Вкусная картина»		

Всего: 34 часа

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

9. Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.