

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методической кафедры  
Гуманитарного,  
художественно-эстетического  
и оздоровительного цикла

МБОУ СОШ №3

от 30.08.2021г. №2

 Секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.

подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 7 класс

Учитель: Рыхлова Александра Владимировна

на 2021-2022 учебный

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 6 классов составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 № 1897), закона РФ «Об образовании», требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 города Каменск-Шахтинский, федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе в МБОУ СОШ №3, учебного плана, локальных актов МБОУ СОШ №3.

Актуальность данного курса определяется тем, что учащиеся расширяют представления о здоровом и правильном питании

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.

Рабочая программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 № 1897)
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012 г.
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 3 1577 «О внесении изменений в Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования», утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 п. 18.2.2. (для 5-7 классов)
- Письма Министерства образования Ростовской области № 24/4.1 «О примерной структуре рабочих программ учителей».
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

### **Общие цели курса внеурочной деятельности:**

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

### **Задачи курса внеурочной деятельности:**

- 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.

### **Учебно-методический комплект**

Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., 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. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. 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. 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/.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Данная программа описывает познавательную внеурочную деятельность в рамках основной образовательной программы школы. Программа рассчитана на 34 часа, из расчёта 1 учебного часа в неделю. Срок реализации программы 1 год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

- выраженная устойчивость учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовность к самообразованию и самовоспитанию;
- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- освоение учащимися на более высоком уровне общих операций логического мышления: анализ, сравнение, обобщение, систематизация, в результате решения ими соответствующих заданий, дополняющих основной курс;
- повышение уровня правильного питания и здорового образа жизни, развития учащихся в результате углубления их знаний по основному курсу;
- сформированность интереса учащихся к математике в ходе получения ими дополнительной информации;
- самостоятельность поиска, нахождения и обработки информации;
- приобретение опыта научного исследования, проявления самостоятельной творческой активности.
- ценность отношения к математической культуре, знаниям, миру, людям, своему внутреннему миру;
- приобретение опыта участия во внешкольных акциях познавательной направленности (олимпиады, конференции учащихся, интеллектуальные марафоны); предметных неделях, праздниках, конкурсах;
- приобретение опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми;

### **Метапредметные результаты.**

- понимать проблему, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;
- самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;
- работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности.

### **Регулятивные результаты.**

- планировать свои действия;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- сверять, работая по плану, свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

#### **Познавательные результаты:**

- формировать представление о здоровом и правильном питании как о науке сферы человеческой деятельности, о ее значимости в развитии цивилизации;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- использовать компьютерные и коммуникационные технологии для достижения своих целей;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления по рациональному, правильному питанию.

#### **Коммуникативные результаты:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- в дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контраргументы;
- научиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- понимать позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты (гипотезы, аксиомы, теории);
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### **Познавательные результаты:**

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно-творческой задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;

#### **Предметные результаты.**

- 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;
- получит 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.
- выполнять задания творческого и поискового характера (проблемные вопросы, учебные задачи или проблемные ситуации)
- проводить доказательные рассуждения;
- самостоятельно создавать способы решения проблемы творческого и поискового характера;
- использовать приёмы конкретизации, абстрагирования, варьирования, аналогии, постановки аналитических вопросов для решения проблем.
- понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации
- владеть смысловым чтением текстов различных жанров: извлечение информации в соответствии с целью чтения;
- исследовать практические ситуации, выдвигать предложения, понимать необходимость их проверки на практике;

- использовать практические работы, несложных экспериментов для доказательства выдвигаемых предложений;

- самостоятельно выполнять творческие работы, осуществляя исследовательские и проектные действия, создавать продукт исследовательской и проектной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

- Применять представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширять знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждать интерес 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.
- Развивать творческие способности, 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 и здорового питания детей подросткового возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Тема 1: Здоровье – это здорово.**

Питательные вещества необходимые организму ребёнка. Соответствие понятию «рациональное», «здоровое». Роль правильного питания для здоровья человека. Представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Я и мое здоровье

### **Тема 2. Продукты разные нужны.**

Продукты - основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. Витамины и минеральные вещества.

### **Тема 3. Режим питания.**

Режим питания. Рацион питания. Соблюдение режима питания.

ПРОЕКТ: Мой режим питания

### **Тема 4. Энергия пищи**

Адекватность питания, его соответствии образу жизни, возрасту. Влияние питания на внешность человека. Пища как источник энергии. Правила гигиены питания. Классификация пищи как источник энергии для организма.

ПРОЕКТ: Модель питания в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека.

Рацион питания

### **Тема 5. Где и как мы едим**

Структура общественного питания. Преимущества полноценного питания и вред питания «всухомятку». Осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. Испорченные продукты. Правила гигиены во время еды вне дома. Путешествие и поход

ПРОЕКТ: «Мы не дружим с сухомяткой».

### **Тема 6. Ты - покупатель**

Права и обязанности покупателя. Поведение в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Использование информации приведенной на упаковке товара. Где можно сделать покупку.

ПРОЕКТ: Модель - правила поведения покупателя.

### **Тема 7. Ты готовишь себе**

Правила безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов. Этикет и правила сервировки стола. Процесс приготовления пищи. Сервировка стола. Правила безопасного обращения с кухонной техникой. Правила этикета. Обязанности гостя и хозяина. Бытовые приборы для кухни. Кулинарные секреты.

ПРОЕКТ: Модель сервировки стола для различных случаев жизни.

### **Тема 8. Кухни разных народов**

Факторы, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.). Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.

Уважение и интерес к истории и культуре других народов. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси и разных народов. Особенности национальной кухни.

Роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

ПРОЕКТ: «Кулинарные праздники»

### **Тема 9. Кулинарная история.**

История кулинарии как части истории культуры человечества. Традиции и культура питания.

ПРОЕКТ: «Первобытная кулинария». «Кулинария в Средние века»

### **Тема 10. Как питались на Руси и в России**

История кулинарии, обычаи и традиции своей страны. Сохранение и укрепление здоровья.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	Кол-во часов
1	Здоровье – это здорово.	4
2	Продукты разные нужны.	2
3	Режим питания.	2
4	Энергия пищи	3
5	Где и как мы едим	6
6	Ты - покупатель	4
7	Ты готовишь себе	6
8	Кухни разных народов	2
9	Кулинарная история.	2
10	Как питались на Руси и в России	3
	Всего	34

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ раздела темы урока	Тема урока (раздел)	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание Причина корректировки
<b>1. Здоровье - это здорово (4 ч)</b>						
1	1.1	Питательные вещества необходимые организму ребёнка	1	1.09		
2	1.2	Соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	1	8.09		
3	1.3	Роль правильного питания для здоровья человека	1	15.09		
4	1.4	Здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Я и мое здоровье	1	22.09		
<b>2. Продукты разные нужны (2 ч)</b>						
5	2.1.	Белки, жиры и углеводы	1	29.09		
6	2.2	Витамины и минеральные вещества.	1	6.10		
<b>3. Режим питания. (2 ч)</b>						
7	3.1	Режим питания. Рацион питания. Соблюдение режима питания.	1	13.10		
8	3.2	ПРОЕКТ: Мой режим питания	1	20.10		
<b>4. Энергия пищи (3 ч)</b>						
9	4.1	Адекватность питания, его соответствие образу жизни, возрасту.	1	27.10		
10	4.2	Пища как источник энергии. Правила гигиены питания.	1	10.11		
11	4.3	ПРОЕКТ: Модель питания в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни. Рацион питания	1	17.11		
<b>5. Где и как мы едим (6 ч)</b>						
12	5.1	Структура общественного питания.	1	24.11		
13	5.2	Полноценное питание и вред питания «всухомятку».	1	1.12		
14	5.3	Осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а	1	8.12		

		также продуктов, которые могут быть испорченными				
15	5.4	Правила гигиены во время еды вне дома.	1	15.12		
16	5.5	Путешествие и поход	1	22.12		
17	5.6	ПРОЕКТ: «Мы не дружим с сухомяткой».	1	29.12		
<b>6. Ты - покупатель (4 ч)</b>						
18	6.1	Права и обязанности покупателя.	1	19.01		
19	6.2	Поведение в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.	1	26.01		
20	6.3	Информация на упаковке товара. Где можно сделать покупку.	1	2.02		
21	6.4	ПРОЕКТ: Модель - правила поведения покупателя.	1	9.02		
<b>7. Ты готовишь себе (6 ч)</b>						
22	7.1	Правила безопасного поведения на кухне. Безопасное обращение с кухонной техникой	1	16.02		
23	7.2	Этикет и правила сервировки стола	1	2.03		
24	7.3	Процесс приготовления пищи.	1	9.03		
25	7.4	Кулинарные секреты.	1	16.03		
26	7.5	Обязанности гостя и хозяина.	1	23.03		
27	7.6	ПРОЕКТ: Модель сервировки стола для различных случаев жизни.		6.04		
<b>8. Кухни разных народов (2 ч)</b>						
28	8.1	Особенности национальной кухни.	1	13.04		
29	8.2	ПРОЕКТ: «Кулинарные праздники»	1	20.04		
<b>9. Кулинарная история. (2 ч)</b>						
30	9.1	История кулинарии как части истории культуры человечества.	1	27.04		
31	9.2	ПРОЕКТ: «Первобытная кулинария». «Кулинария в Средние века»	1	4.05		
<b>10. Как питались на Руси и в России (3 ч)</b>						
32	10.1	История кулинарии, обычаи и традиции своей страны.	1	11.05		
33	10.2	Сохранение и укрепление здоровья	1	18.05		
34		ПРОЕКТ: «Семейное любимое блюдо»	1	25.03		

**Учитывая выходные и праздничные дни всего 34 часа**



Прошнуровано

Количество листов 8

МБФУ СОИИ №3 директор  
Золотова И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023