

Волгодонской район поселок Виноградный
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:
Октябрьская основная общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По социальному направлению внеурочной деятельности
«Разговор о здоровом питании»

Основное общее образование: 8 класс

Количество часов 35

Педагог: Бунина Валентина Викторовна

Программа разработана на основе программы: «Формула правильного питания»
(М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп 2014).

Пояснительная записка

Программа «Разговор о здоровом питании» по социальному направлению составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; с распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2014). Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. 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. Цель программы внеурочной деятельности - формирование у подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

- развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- закрепление подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Программа «Разговор о здоровом питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Преподавание программы «Разговор о здоровом питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о здоровом питании» способствует развитию устойчивого интереса у обучающихся к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным

заболеваниям, в т.ч. и простудным. У обучающихся 8 класса формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, дискуссия, обсуждение. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в школе;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Программа изучается в 8 классах по одному часу в неделю. С учётом расписания (пятница) и календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год, данная рабочая программа составлена на 35 часов.

Важность этого курса обучающихся подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа составлена с учетом требований ФГОС второго поколения и соответствует возрастным особенностям обучающихся 8 класса. Срок реализации программы 1 год.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление интереса и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- проявление готовности и способности делать осознанный выбор здорового питания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровом питании»;
- иметь представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
 - 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- проявлять способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- проявлять способность к сотрудничеству и коммуникации;
- проявлять способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- проявлять способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные:

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- 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.

Содержание внеурочной деятельности

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям - 4ч.

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Тема 2. Кухня разных народов - 4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 3. «Кулинарная история» - 4ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 4. «Как питались на Руси и в России» - 11ч.

Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 5. Необычное кулинарное путешествие – 12ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке.

Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие».

Составление формулы правильного питания.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	колич. часов	Дата		В том числе	
			проведения		Теория	Практика
			План	Факт		
	Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям	4				
1	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	04.09			+
2	Кулинарные секреты	1	11.09		+	
3	Сервировка стола	1	18.09			+
4	Игра «Конкурс кулинаров»	1	25.10			+
	Тема 2. Кухня разных народов	4				
5	Понятие «национальная кухня»	1	02.10		+	
6	Кулинарное путешествие	1	09.10			+
7	Проект «Кулинарные праздники»	1	16.10			+

8	Конкурс презентаций «Кулинарные праздники»	1	23.10			+
	Тема 3. «Кулинарная история»	4				
9	Традиции и культура питания	1	30.10		+	
10	Творческий проект « Кулинария в средние века»	1	13.11			+
11	Современная кулинария	1	20.11			+
12	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1	27.11			+
	Тема 4 «Как питались на Руси и в России»	11				
13	История кулинарии в России.	1	04.12		+	
14	История посуды в русской кухне	1	11.12		+	
15	Самовар-символ русского стола	1	18.12		+	
16	Традиционные блюда русской кухни	1	25.12			+
17	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	15.01		+	
18	Русская кухня и религия.	1	22.01			+
19	Польза меда	1	29.01			+
20	Яблочная страна	1	05.02		+	
21	Праздник русской картошки	1	12.02			
22- 23	Оформление книжки - рецептов «Рецепты моей бабушки»	2	19.02 26.02			+
	Тема 5. Необычное кулинарное путешествие	12				
25- 24	Мировые музеи питания	2	05.03 12.03		+	
26	Кулинария в живописи	1	19.03		+	

27.	Кулинария в музыке	1	02.04		+	
28	Кулинария в танце	1	09.04			+
29	Кулинария в литературе	1	16.04			+
30-31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	2	23.04 30.04			+
32-33	Конкурс презентаций «Необычное кулинарное путешествие»	2	07.05 14.05			+
34-35	Уникальные блюда стран мира	2	21.05 28.05		+	

Согласовано
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ: Октябрьская ООШ
 От 31.08.2020 г. № 1
Васильев В.В.Вакулик

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
Васильев В.В.Вакулик
 31.08. 2020г.



В настоящем списке

пронумеровано и прошито и

сверлено печатью

№

Директор

МБОУ «Октябрьская ООШ»

Н. И. Пимакова