

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от «30.08.2021 » №141-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

социального направления

### **«Разговор о правильном питании»**

Основное общее образование, 6 класс

Количество часов: 35

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2017 год.

ст. Кутейниковская

2021 г.

## **Нормативно-правовые документы, сопровождающие внеурочную деятельность**

Рабочая программа по здоровьесберегающему направлению в 6 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

9. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

10. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год

Программа разработана на основе примерной программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М.

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.

**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.

Программа 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.

### **Место курса внеурочной деятельности**

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности социального направления «Разговор о правильном питании» в 6 классе отводится 35 часов из расчета 1 час в неделю

### **Планируемые результаты освоения курса**

**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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

«Здоровье — это здорово». Я и мое здоровье «Цветик семицветик». «Продукты разные нужны, продукты разные важны. О витаминах и минеральных веществах. «Режим питания». Мой режим питания. Энергия пищи. Рацион питания. «Где и как мы едим. Ты — покупатель. Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Ты- покупатель. Ты готовишь себе и друзьям», Бытовые приборы для кухни. Творческий проект «Кулинарные праздники». «Кухни разных народов», «Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Творческий проект «Первобытная кулинария» Творческий проект «Кулинария в Средние века». Творческий проект «Вкусная картина» Необычное кулинарное путешествие».

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
<b>Здоровье - это здорово</b>			
1	02.09.2021		Здоровье-это здорово.
2	09.09.2021		Я и мое здоровье «Цветик-семицветик»
3	16.09.2021		Я и мое здоровье «Цветик-семицветик»
<b>Продукты разные нужны, продукты разные важны»</b>			
4	23.09.2021		Продукты разные нужны, продукты разные важны.
5	30.09.2021		Продукты разные нужны, продукты разные важны.
6	07.10.2021		О витаминах и минеральных веществах
<b>Режим питания</b>			
7	14.10.2021		Режим питания
8	21.10.2021		Мой режим питания
<b>Энергия пищи</b>			
9	28.10.2021		Энергия пищи
10	11.11.2021		Энергия пищи
11	18.11.2021		Рацион питания
<b>Где и как мы едим</b>			
12	25.11.2021		Где и как мы едим
13	03.12.2021		Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»
14	10.12.2021		Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»
15	17.12.2021		Путешествие и поход
<b>Ты - покупатель</b>			

16	24.12.2021		Ты –покупатель
17	14.01.2022		Ты –покупатель
18	21.01.2022		Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»
19	28.01.2022		Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»
20	03.02.2022		Путешествие и поход
<b>Ты готовишь себе и друзьям</b>			
21	10.02.2022		Ты готовишь себе и друзьям
22	17.02.2022		Бытовые приборы для кухни.
23	24.02.2022		Творческий мини-проект «Помощники на кухне»
<b>Кухни разных народов</b>			
24	03.03.2022		Кухни разных народов
25	10.03.2022		Творческий проект «Кулинарные праздники»
26	17.03.2022		Творческий проект «Кулинарные праздники»
<b>Кулинарная история</b>			
27	31.03.2022		Кулинарная история
28	07.04.2021		Творческий проект «Первобытная кулинария»
29	14.04.2022		Творческий проект «Первобытная кулинария»
30	21.04.2022		Творческий проект «Кулинария в Средние века»
31	28.04.2022		Творческий проект «Кулинария в Средние века»
<b>Как питались на Руси и в России</b>			
32	05.05.2022		Как питались на Руси и в России

Необычное кулинарное путешествие			
33	12.05.2022		Необычное кулинарное путешествие
34	19.05.2022		Необычное кулинарное путешествие
35	26.05.2022		Творческий проект «Вкусная картина»

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 от \_\_\_\_\_ 2021 года № \_\_\_\_\_ /Чернышов Е.А./  
подпись руководителя МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А./  
подпись

«\_\_» \_\_\_\_ 2021 года