

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от «30» августа 2021 № 141-ОД

Директор\_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

социального направления

**«Разговор о правильном питании»**

Основное общее образование, 7 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 7 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.

«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

### **Место курса внеурочной деятельности**

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности социального направления «Разговор о правильном питании» в 7 классе отводится 35 часов из расчета 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностными** результатами освоения 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 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 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
- применять знания и навыки, связанные с личностными ориентирами нормы поведения обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

«Здоровье – как человеческая ценность», Индивидуальное и общественное здоровье. Питание необходимая жизненная потребность человека. Пирамида питания. Питательные вещества: белки , жиры. Питательные вещества: углеводы, витамины. Вода-источник жизни. Рациональное питание. Примерное

меню школьника на день. Сахар и его польза. Основы здорового образа жизни .  
Здоровый и нездоровый образ жизни. Пицца- источник строительного  
материала. Роль пищевых волокон на организм человека. Где и как мы едим?  
Заведения общественного питания. Влияние фаст-фуда на здоровье человека.  
Питание современного школьника. Срок хранения продуктов. Пищевые  
отравления и их предупреждения. Ты- покупатель. Твоя потребительская  
корзина.. Как питались на Руси? Кулинарная история. Как питались наши  
предки. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей крайнего  
Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа.  
Традиционные блюда Кубани. Традиционные блюда Ростовской области.  
Семейные традиции. Правила поведения за столом. Традиции приема пищи в  
разных странах. Сервировка стола. Обобщающий урок.

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
<b>Здоровье – как человеческая ценность</b>			
1	03.09.2021		Здоровье – как человеческая ценность
2	10.09.2021		Индивидуальное и общественное здоровье
<b>Продукты разные нужны, продукты разные важны»</b>			
3	17.09.2021		Питание - необходимая жизненная потребность человека
4	24.09.2021		Пирамида питания
5	01.10.2021		Питательные вещества: белки, жиры
6	08.10.2021		Питательные вещества: углеводы, витамины
7	15.10.2021		Вода – источник жизни
8	22.10.2021		Рациональное питание. Примерное меню школьника на день
9	29.10.2021		Сахар – его польза и вред.
<b>Ты – покупатель</b>			
10	12.11.2021		Основы здорового образа жизни
11	19.11.2021		Здоровый и нездоровый образ жизни
12	26.11.2021		Пища – источник «строительного материала»
13	03.12.2021		Роль пищевых волокон на организм человека
14	10.12.2021		Где и как мы едим? Заведения общественного питания
15	17.12.2021		Влияние фаст – фуда на здоровье человека
16	24.12.2021		Питание современного школьника
<b>Ты – покупатель</b>			
17	14.01.2022		Срок хранения продуктов
18	21.01.2022		Пищевые отравления и их предупреждения.
19	28.01.2022		Ты – покупатель.



20	04.02.2022		Твоя потребительская корзина
<b>Как питались на Руси?</b>			
21	11.02.2022		Кулинарная история
22	18.02.2022		Как питались наши предки
23	25.02.2022		Кулинарная история
<b>Кухни разных народов</b>			
24	04.03.2022		Традиционные блюда Японии и Норвегии
25	11.03.2022		Блюда жителей Крайнего Севера
26	18.03.2022		Традиционные блюда России
27	01.04.2022		Традиционные блюда Кавказа
28	08.04.2022		Традиционные блюда Кубани
29	15.04.2022		Традиционные блюда Ростовской области
<b>Этика и эстетика питания</b>			
30	22.04.2022		Семейные традиции
31	29.04.2022		Семейные традиции
32	06.05.2022		Правила поведения за столом
33	13.05.2022		Традиции приема пищи в разных странах
34	20.05.2022		Сервировка стола
35	27.05.2022		Обобщающий урок

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3

От \_\_\_\_\_ 2021 года № 1

\_\_\_\_\_/Чернышов Е.А./

подпись руководителя МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А.

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_ 2021 года

