Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области « Красносулинская школа-интернат спортивного профиля»

Рассмотрено «УТВЕРЖДЕНО»

на заседании педагогического совета директор ГБОУ РО «Красносулинская

Протокол №\_\_\_ школа-интернат спортивного профиля»

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Деревянченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Учитель Анискина Елена Михайловна

Класс 7

Количество часов в неделю 1

Общее количество часов по учебному плану 35 часов.

Количество часов согласно календарному учебному графику, расписанию уроков и с учетом праздничных дней: 35 часов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», авторы программы: Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2011.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

рп.Горный

**Пояснительная записка**

Программа относится к **социальному** **направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа 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.

**Отличительные особенности данной программы**: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Содержание работы структурировано в виде 11разделов-модулей:**

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»

10."Как питались на Руси и в России",

11. "Необычное кулинарное путешествие».

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Цель программы внеурочной деятельности -**  формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи** **программы внеурочной деятельности:**

1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;   
2.Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;  
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;  
4.Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:  
- информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;

- расширять знания об истории и традициях своего народа;

- формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.   
5.Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;  
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Формы занятий**

* ролевая игра,
* ситуационная игра,
* образно-ролевые игры,
* проектная деятельность,
* дискуссия,
* конкурсы,
* обсуждение,
* проектная деятельность

**Основные принципы реализации программы**

* Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
* Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
* Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
* Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
* Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
* Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
* Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
* Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
* Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
* Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
* Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**Личностные р*езультаты освоения программы внеурочной деятельности:***

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий;
* учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* учиться работать по предложенному учителем плану;
* учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
* учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
* слушать и понимать речь других;
* читать и пересказывать текст;
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

* описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
* выделять существенные признаки предметов;
* сравнивать между собой предметы, явления;
* обобщать, делать несложные выводы;
* определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**  практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

**Календарно-тематический план для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы**  **и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Дата**  **проведения** | | | **Форма**  **проведения** |
| **План** | **Факт** | |
|  | Тема 1. Здоровье — это здорово | **3** |  |  | |  |
| 1 | Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. | 1 | 02.09 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 2 | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 1 | 09.09 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 3 | Культура здоровья, культура здорового питания человека. | 1 | 16.09 |  | | Беседа с использованием презентации |
|  | **Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны** | **3** |  |  | |  |
| 4 | Компоненты еды. Разнообразие пищи. | 1 | 23.09 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 5 | Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. | 1 | 30.09 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 6 | Твой рацион – это ты. | 1 | 07.10 |  | | Беседа |
|  | **Тема 3.  Режим питания** | **3** |  |  | |  |
| 7 | Калории пищи и вес человека.  Рацион с низким содержанием жиров. | 1 | 14.10 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 8 | Требования   и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. | 1 | 21.10 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 9 | Твои привычки в питании и твое здоровье. | 1 | 28.10 |  | | Беседа |
|  | **Тема 4. Энергия пищи** | **3** |  |  | |  |
| 10 | Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. | 1 | 11.11 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 11 | Углеводы (сахара) и здоровье. | 1 | 18.11 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 12 | Влияние воды на обмен веществ. Соль в еде и гормоны. | 1 | 25.11 |  | | Беседа с использованием презентации |
|  | **Тема 5. Где и как мы едим** | **3** |  |  | |  |
| 13 | Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. | 1 | 02.12 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 14 | Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении. | 1 | 09.12 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 15 | Влияние фастфуда на организм подростка | 1 | 16.12 |  | | Беседа с использованием презентации |
|  | **Тема 6. Ты покупатель** | **3** |  |  | |  |
| 16 | Ты — покупатель.Потребительская культура. Знак качества Кубани | 1 | 23.12 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 17 | Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). | 1 | 30.12 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 18 | Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. | 1 | 13.01 |  | | Беседа с использованием презентации |
|  | **Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям** | **3** |  |  | |  |
| 19 | Правила работы с кухонным оборудованием. Правила хранения готовых продуктов. | 1 | 20.01 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 20 | Сезонная кухня.  Сервировка стола | 1 | 27.01 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 21 | Составляющие здоровья современного школьника. Алкоголь и его влияние на здоровье. | 1 | 03.02 |  | | Беседа с использованием презентации |
|  | **Тема 8. Кухни разных народов** | **3** |  |  | |  |
| 22 | Традиции и обычаи питания в разных странах | 1 | 10.02 |  | | Просмотр видеофильма |
| 23 | Особенности питания народов Крайнего Севера | 1 | 17.02 |  | | Просмотр видеофильма |
| 24 | Традиционные блюда Скандинавии | 1 | 03.03 |  | | Просмотр видеофильма |
|  | **Тема 9. Кулинарная история** | **3** |  |  | |  |
| 25 | Традиционные блюда Кавказа | 1 | 10.03 |  | | Просмотр видеофильма |
| 26 | Кухня народов Юго-Восточной Азии | 1 | 17.03 |  | | Просмотр видеофильма |
| 27 | Особенности питания в различные исторические эпохи | 1 | 24.03 |  | | Просмотр видеофильма |
|  | **Тема 10. Как питались на Руси и в России** | **3** |  |  | |  |
| 28 | Гостеприимство: когда и как угощать гостей. | 1 | 07.04 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 29 | Как питались на Руси и в России. | 1 | 14.04 |  | | Просмотр видеофильма |
| 30 | Традиционные русские напитки | 1 | 21.04 |  | | Просмотр видеофильма |
|  | **Тема 11. Необычное кулинарное путешествие** | **5** |  |  | |  |
| 31 | Музеи, картины и литературные произведения «Продукты питания» | 1 | 28.04 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 32 | Ягодная корзина | 1 | 05.05 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 33 | Витаминная грядка | 1 | 12.05 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 34 | Сахар его польза и вред | 1 | 19.05 |  | | Беседа с использованием презентации |
| 35 | Формула правильного питания | 1 | 26.05 |  | | Беседа с использованием презентации |
| **Итого: 35 часов** | |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения.

Ермаков Б.С. Лесные растения. Плодово-ягодные деревья и кустарники.

Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности.

Лихарев В.С. Лекарства с огорода.

Михаэль Хамм. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.

Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине

Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. научн. трудов. — Л.: ЛНИИФК, 1986. — 120 с.

Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / под ред. А. А. Покровского — М.: Пищевая промышленность, 1976.

Этикет и сервировка праздничного стола. —1976.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

http:// www.ipkps.bsu.edu.ru

http://school-collection.edu.ru/

http://www.uchportal.ru/

<http://www.prav-pit.ru/>

<http://www.sipkro.ru/>

[http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&ust=1508957324380000&usg=AFQjCNHH7LhuIlMNqEynrLjsurXVo13cOg)

<http://www.youtube.com>

http://www.yandex.ru

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Кичкина  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |