

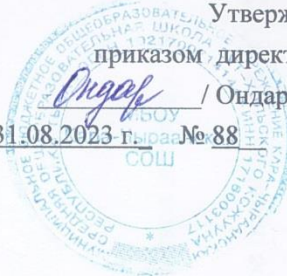
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кара-Чыраанская средняя общеобразовательная школа
Сут-Хольского кожууна Республики Тыва

Согласовано

ЗД по УВР Кож' /Кара-оол Р.Ю./
« 31 » 08 2023 г.

Утверждено

приказом директора школы
Ондар / Ондар О. Б./
от 31.08.2023 г. № 88



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном и здоровом питании»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

ДЛЯ 7 КЛАССА

Учитель: Куулар Э.К.
(Ф.И.О. учителя)

Кара-Чыраа-2023 г.

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» :

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. N 189 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ");
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника МБОУ Кара-Чыраанской СОШ
- Устав МБОУ Кара-Чыраанская СОШ.
- Учебный план МБОУ Кара-Чыраанской СОШ на 2023-2024 учебный год.
- Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А.Горского -4-е издание – М.: Просвещение, 2020.

УМК:

1 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

2.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.

Цель данного курса: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи: формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; информирование детей и 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 детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

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)

Предметные результаты:

Учащиеся научатся :

правилам и основам рационального питания
необходимости соблюдения гигиены питания
структуре ежедневного рациона питания;

Учащиеся получат возможность научиться :

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям
здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать
несоответствия;

3. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы занятий
1	<p>Разнообразие питания.</p> <p>Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.</p>	2	<p>Практические работы; беседа; доклады.</p>
2	<p>Гигиена питания и приготовление пищи.</p> <p>Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – сознательный покупатель.</p>	2	<p>беседа; доклады; презентации;</p>
3	<p>Этикет.</p> <p>Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Правила поведения в гостях. Когда человек начал</p>	4	<p>практические работы; беседа; доклады, презентации,</p>

	пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.		
4	<p>Рацион питания.</p> <p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Хлеб - всему голова. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.</p>	18	<p>Практические работы;</p> <p>беседа;</p> <p>доклады, презентации,</p> <p>защита проектов.</p>
5	<p>Из истории кухни.</p> <p>Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Бабушкины рецепты. Донская кухня.</p>	8	<p>практические работы;</p> <p>беседа;</p> <p>доклады, презентации,</p>

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
	Разнообразие питания. 2 часа.				
1	Из чего состоит наша пища.	Изучение состава пищи.	1		
2	Самые полезные продукты.	Содержание белков, жиров , витаминов в различных продуктах.	1		
	Гигиена питания и приготовление пищи. 2 часа.				
3	Как правильно есть (гигиена питания).	Изучение основ гигиены питания.	1		
4	Как правильно есть (гигиена питания).	Изучение основ гигиены питания.	1		
	Этикет. 4 часа.				
5	Твой режим питания.	Изучение основ правильного режима питания.	1		
6	Составляем правильное меню на день.	Составление меню на день.	1		
7	Завтрак. Обед. Полдник. Ужин.	Что включает в себя завтрак, обед, полдник, ужин.	1		
8	Объём пищи в зависимости от времени	Объем пищи в процентах в	1		

	суток.	зависимости от времени суток.			
	Рацион питания. 18часов.				
9	Плох обед, коли хлеба нет. Какой хлеб полезен?	Изучение необходимости присутствия хлеба в рационе питания.	1		
10	Плох обед, коли хлеба нет. Какой хлеб полезен?	Изучение необходимости присутствия хлеба в рационе питания.	1		
11	Щи да каша – пища наша. Из чего варят каши.	Полезные вещества, содержащиеся в каше.	1		
12	Как сделать кашу вкусной.	Полезные добавки к каше.	1		
13	Почему полезно есть рыбу.	Необходимые элементы, содержащиеся в рыбе.	1		
14	Почему полезно есть рыбу.	Необходимые элементы, содержащиеся в рыбе.	1		
15	Мясо и мясные блюда.	Польза организму от употребления мяса.	1		
16	Может ли мясо быть диетическим?	Диетические сорта мяса.	1		
17	Витамины.	Понятие о витаминах и необходимости их применения.	1		
18	Где найти витамины зимой и весной.	Продукты питания, содержащие витамины.	1		

19	Всякому овощу – свое время.	Необходимость употребления в пищу сезонных овощей и фруктов.	1		
20	Всякому овощу – свое время.	Необходимость употребления в пищу сезонных овощей и фруктов.			
21	Полезные сезонные блюда.	Сезонные блюда.	1		
22	Вода, её значение для организма человека.	Значение воды для организма человека.	1		
23	Как утолить жажду	Жидкости, которые нужно пить, чтобы утолить жажду.	1		
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Продукты, делающие наш организм сильнее.	1		
25	Питание спортсменов. Белок и мышцы.	Рацион спортсменов.	1		
26	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Растительные продукты, содержащие витамины.	1		
	Из истории кухни. 8 часов.				
27	Народные праздники, их меню.	Изучение пищевых традиций разных народов.	1		
28	Народные праздники, их меню. Донская кухня.	Изучение пищевых традиций разных народов	1		
29	Исследовательская работа учащихся (групповая) «Русская народная мудрость о правильном питании»	Пословицы и афоризмы о правильном питании.	1		
30	Исследовательская работа учащихся (групповая) «Русская народная мудрость	Пословицы и афоризмы о	1		

	о правильном питании»	правильном питании.			
31	Любимые блюда моей семьи. (Проект)	Любимые блюда каждой семьи.	1		
32	Что и как готовили наши прабабушки.	Кухня наших бабушек и прабабушек.	1		
33	Что и как готовили наши прабабушки.	Кухня наших бабушек и прабабушек.	1		
34	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Зависимость нашего настроения от правильного питания.	1		

Пронумеровано, пронумеровано и закреплено
печатью
всего _____ страниц
Директор школы: *Сидор* / Онлар О.Б. /



31
32
33
34