

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. Бавун-оол У.А. с. Элегест Чеди-Хольского района РТ

Согласовано
заместитель по ВР
Кыргыз Л.М.
« 31 » 08 2024 г.

Утверждено
директор школы
Тулеш Н.М.
приказом № 620/ВР « 01 » 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ И ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ»
ДЛЯ 5 – 8 КЛАССОВ
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
Оюн Маргарита Саян – оловна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Личностные и мета предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;

- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Реализация рабочей программы курса предполагает:

вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа.

вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в большей степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков - их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

Образно-ролевые игры позволяют активизированный конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.п.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Здоровье - это здорово

Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Где и как мы едим?

Гигиена питания

Ты - покупатель.

Потребительская культура.

Ты готовишь себе и друзьям.

Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов.

Традиции и обычаи питания в разных странах

Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

История и культура питания

Каждая тема имеет определенную структуру:

Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.

Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый»,

«желтый» или «красный» шар.

Итог - общее количество баллов, набранных учащимся

В заключительном разделе модуля - «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

• Методическое пособие для педагога содержит описание каждой из тем, включающее в себя следующие разделы:

Учебные задачи темы:

Перечень основных понятий темы и форм ее реализации.

- Информационную справку, содержащую сведения по рассматриваемой теме. Она позволит педагогу получить более полное представление о проблеме, а также может быть использована при работе с родителями.

Наиболее важные аспекты темы, на которые необходимо обратить внимание учащихся.

- Варианты реализации темы.

Календарно-тематическое планирование 5 класс на 2024-2025 уч.год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Из чего состоит наша пицца	1	06.09.2024	
2	Игра «Составим меню любимых сказочных героев»	1	13.09.2024	
3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	20.09.2024	
2-6	Игра-презентация «Спортивный стол»	2	27.09.2024	
7	Где и как готовят пищу школьникам?	1	04.10.2024	
8-9	Конкурс на лучшее школьное меню	2	11,18.10.24	
10	Роль зерновых культур в питании человека	1	25.10.2024	
11	Конкурс «Венок из пословиц»	1	08.11.2024	
12	Игра-конкурс «Лучший пекарь»	1	15.11.2024	
13-14	Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ	2	22,29.11.2024	
15	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	06.12.2024	
16	Сыр и его удивительные свойства. История сыра	1	13.12.2024	
17	Что можно есть в походе?	1	20.12.2024	
18	Лесные ягоды - польза или вред?	1	27.12.2024	
19	Осторожно - грибы!	1	17.01.2025	
20-21	Игра «Походная математика»	2	24,31.01.25	
22	Вода в природе и в пищевом рационе человека.	1	07.02.2025	
23	Конкурс плакатов «Береги воду»	1	14.02.2025	
24	Конкурс кроссвордов по теме.	1	21.02.2025	
25	Что и как можно приготовить из рыбы	1	28.02.2025	
26	Конкурс плакатов «В подводном царстве»	1	07.03.2025	
27	Дары моря - источник йода.	1	14.03.2025	
28	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	21.03.2025	
29-30	Экскурсия в магазин: «Продукты- источники йода»	2	04,11.04.25	
31-32	Кулинарное путешествие по России	2	18,25.04.25	
33-34	Проект «Самый вкусный маршрут»	2	16,23.05.25	
		ИТОГО	34	

6 класс 2024-2025 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
I	Здоровье - это здорово.			
1-2.	Здоровье - это здорово.	2	06,13.09.2024	
3-4.	Я и мое здоровье.	2	20,27.10.2024	
5-6.	Мини-проект «Правильное питание и здоровье»	2	04,11.10.2024	
II	Продукты разные нужны, продукты разные важны.			
7-8.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	2	18,25.10.2024	
9-10.	Белки. Их ценность.	2	08.15.11.2024	
11.	Жиры. Их роль в рационе питания человека.	1	22.11.2024	
12.	Углеводы. Их роль в рационе питания человека.	1	29.11.2024	
13-14.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2	06,13.12.2024	
15-16.	О витаминах и минеральных веществах.	2	20,27.12.2024	
17-18.	Анализ рациона питания	2	17,24.01.2025	
III	Режим питания			
19-20.	Режим питания.	2	31.01,07.02.2025	
21-22.	Мой режим питания	2	14,21.02.2025	
IV	Энергия пищи			
23-24.	Энергия пищи	2	28.02,07.03.2025	
V	Где и как мы едим			
25-26.	Где и как мы едим	2	14,21.03.2025	
27-28.	Мы не дружим с сухомыткой.	2	04,11.04.2025	
29-30.	Рацион питания путешественника.	2	18,25.04.2025	
VI	Ты покупатель			
31-32.	Ты покупатель.	3	25.04,16.23,2025	
33-34.	Где можно сделать покупку	2	30.05.2025	
	ИТОГО:	34ч		

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
I Ты готовишь себе и друзьям				
1-2.	Ты готовишь себе и друзьям	2	06,13.09.2024	
3-4.	Бытовая техника и бытовые приборы	2	20.27.09.2024	
5.	Самостоятельная работа «Способы хранения овощей, фруктов, ягод»	1	04.09.2024	
6-7.	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	2	11,18.09.2024	
8-9.	Кулинарные секреты	2	25.10,08.11.2024	
10.	Конкурс кулинаров	1	15.11.2024	
II Кухни разных народов				
11.	Кухни разных народов мира	1	22.11.2024	
12-13-14-15.	Экскурсия в районный музей - «Традиции кухни и питание народов Урала»	4	29.11,06.12,13.12,20.12.2024	
16.	Кулинарное путешествие: «Кухни народов мира»	1	27.12.2024	
17-18.	Творческий проект «Кулинарные праздники»	2	17,24.01.2025	
19-20.	Кулинарная история, как часть культуры человечества.	2	31.01,07.02.2025	
21-22.	Творческий проект «Первобытная кулинария»	2	14,21.02.2025	
23-24.	Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме»	2	28.02,07.03.2025	
25-26.	Творческий проект «Кулинария в Средние века»	2	14,21.03.2025	
III Как питались на Руси и в России				
27-28.	Как питались на Руси и в России	2	04.04,11.04.2025	
29.	Самостоятельная работа. «Блюда и напитки времен Древней Руси»	1	18.04.2025	
30.	Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	1	25.04.2025	
IV Необычное кулинарное путешествие				
31-32.	Необычное кулинарное путешествие. Отражение мировых кулинарных традиций в произведении искусства: литературе, живописи.	2	25.04,16.05.2025	
33.	Творческий проект «Вкусная картина»	1	23.05.2025	
34.	Составляем формулу правильного питания	1	30.05.2025	

		34		
--	--	----	--	--

8 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
Кулинарные традиции славянских народов				
1	Ши да няня	1	06.09.2024	
2	Блины из гороха со сметаной	1	13.09.2024	
3	.Коконь из картофеля	1	20.09.2024	
4	Варенье из ягод	1	27.09.2024	
5	Варенье из фруктов	1	04.10.2024	
6	Квас с разными вкусами	1	11.10.2024	
7	Травяные и ягодные заварки и отвары	1	18.10.2024	
8	Холодец (желе из мяса)	1	25.10.2024	
9	Соленые огурцы	1	08.11.2024	
10	Творог (сыр)	1	15.11.2024	
Кулинарные традиции народов Кавказа				
11	.Шашлык	1	22.11.2024	
12	Харчо (суп из говядины, сливы. измельченные грецкие орехи)	1	29.11.2024	
13	Долма (не большие конвертики из виноградных листьев начинка мясо с рисом)	1	06.12.2024	
14	Хачапури (лепешки с сыром на дрожжевом тесте)	1	13.12.2024	
15	Хинкали (Хинкал тугое тесто с начинкой из рубленного мяса ,мешочки)	1	20.12.2024	
Кулинарные традиции народов Средней Азии				
16	Салат к плову «Летний»	1	27.12.2024	
17	Салат «Таджикистан»(говяжий язык, вареный белый фасоль)	1	17.01.2025	

18	Соус молочный (молоко, яйцо ,сливочное масло)	1	24.01.2025	
----	---	---	------------	--

	Кулинарные традиции народов Прибалтики (Литва Латвия, Эстония)			
19	Торт «Дамские пальчики»	1	31.01.2025	
20	Кугелис (запеканка из картофеля, яиц)	1	07.02.2025	
21	Бигус	1	14.02.2025	
	Кулинарные традиции финно-угорских народов			
22	«Виртырем»(кровяная колбаса)	1	21.02.2025	
23	Суп из оленины (Ненецкий)	1	28.02.2025	
24	Кулинарные традиции народов Заполярья			
	Нгайбат (Сырое мясо оленя)	1	07.03.2025	
25	Строганина (белая рыба с белым мясом)	1	14.03.2025	
	Кулинарные традиции еврейской кухни			
26	Форшмак (Рубленая сельдь)	1	21.03.2025	
27	Хацелим (Пюре из баклажанов)	1	04.04.2025	
	Подготовка и защита индивидуального творческого проекта			
28	Кулинарные традиции народов Средней Азии «Соус молочный»	1	11.04.2025	
29,30	Кулинарные традиции народов Прибалтики Торт «Дамские пальчики»	2	18,25.04.2025	
31	Кулинарные традиции финно-угорских народов «Суп из оленины»	1	16.05.2025	
32,33	Кулинарные традиции народов Заполярья «Строганина»	2	23,05.2025	
34	Кулинарные традиции еврейской кухни «Хацелим»	1	30.05.2025	
	ИТОГО:	34		

Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
 2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
 3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
 4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
 5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
 6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
 7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
 8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.;, 2001. 330 с.
 9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
 10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
1. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
 2. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
 3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
 4. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
 5. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с. 16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
1. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
 2. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
 3. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
 4. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.