

сл.Кашары
Кашарского района Ростовской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
Кашарская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа

по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Формула правильного питания»

2023-2024 учебный год

Уровень общего образования 8 класс

(основное общее, среднее общее)

Количество часов : 33 часа

Учитель: Бабенко Г.Н.

Программа разработана на основе: примерной программы по на основе методического пособия «Формула правильного питания», авторы М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филлипова, (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 5-6 классов.

Требования к уровню подготовки учащихся

Программа курса «Формула правильного питания» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы.

Особенностями курса «Формула правильного питания» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сенок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятия	Образовательный продукт
			теории	практики		
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	1		Лекция	Конспект
2.	Здоровье – это здорово.	1	1		Лекция, ролевая игра	Знание значения здорового образа жизни.
3.	Самые полезные продукты.	1	1		Лекция	Умение выбирать самые полезные продукты.
4.	Продукты разные нужны – блюда разные важны.	1		1	Игра-соревнование.	Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы.
5.	Как правильно есть.	1	0,5	0,5	Лекция, игра - обсуждение	Представление об основных принципах гигиены питания.
6.	Из чего состоит наша пища?	1	1		Лекция	Представление об рационе питания.
7.	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	Лекция, динамическая игра.	Как правильно выбирать продукты в разное время года.
8.	Энергия пищи.	1	0,5	0,5	Лекция, обсуждение.	«Таблица калорийности»
9.	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5	Беседа, конкурс кроссвордов	Знать гигиену питания.
10.	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5	Лекция, дискуссия.	Знание о пользе молока и молочных продуктов.
11.	Правила поведения в кафе или столовой..	1	1		Лекция.	Конспект, таблица.
12.	Продукты для длительного похода или экскурсии.	1	0,5	0,5	Лекция, демонстрация.	Представление о необходимости и важности регулярного

						питания.
13.	Ты – покупатель.	1	0,5	0,5	Лекция, викторина.	Какие правила необходимо соблюдать, когда делаешь покупки в магазине.
14.	Отделы магазина.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Выполнение заданий «Правила покупателя».
15.	Ты готовишь себе и друзьям.	1	0,5	0,5	Лекция, демонстрация.	Правила хранения продуктов, приготовление блюд.
16.	Приготовление пищи и сервировки стола.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Формирование представления об ужине и его составе.
17.	Состав и запись рецепта своего любимого блюда..	1	1		Рассказы детей, игра-конкурс.	Знание блюд.
18.	Кухни разных народов.	1	1		Беседа.	Составление таблицы.
19.	Дары моря(в каких странах готовят блюда из морепродуктов).	1	0,5	0,5	Лекция, дискуссия.	Значение минеральных веществ и витаминов.
20.	Пословицы и поговорки.	1		1	Практическая работа	Попробуй угадать в какой стране как говорят.
21.	Кулинарные праздники разных народов....	1	0,5	0,5	Лекция, игра-демонстрация.	Показ презентаций
22.	Если хочется пить	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	. Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.
23.	Кулинарная история	1	0,5	0,5	Лекция, дидактическая игра.	Познакомить как питались наши далекие предки.
24.	Как питались в Древнем	1	1		Лекция.	Особенности быта

	Египте.					древних египтян и правила поведения во время трапезы.
25.	Как питались в Древней Греции.	1		1	лекция	. Особенности быта и правила поведения во время трапезы.
26.	Как питались на Руси.	1	0,5	0,5	Лекция.	Какую еду ели наши предки.
27.	Хлеб- всему голова.	1		1	Лекция, выполнение заданий.	Хлеб, изделия из муки – основа русского стола.
28.	Необычное кулинарное путешествие.	1		1	Мини-проект	Мини-проект «Кулинарные музеи».
29.	Кулинария в живописи	1		1	Беседа, конкурс рисунков.	Изображение еды, атрибутов стола, стал натюрморт.
30.	Кулинарная тема в музыке и литературе	1	1		Лекция, беседа.	Кроссворд.
31.	Оформление плаката «Правильное питание».	1		1	Работа в группах.	«Законы правильного питания».
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1		1	Конкурс.	Умение участвовать в конкурсах.
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1		1	Практическая работа.	Знание о хлебе.
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1	Мини-проект.	Мини-проект.

Учебно-тематический план по внеурочной деятельности

№	Раздел, тема	Кол-во часов	8 «А» класс Дата теор.	Дата фактич.
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	5.09	
2.	Здоровье – это здорово.	1	12.09	
3.	Самые полезные продукты.	1	19.09	
4.	Продукты разные нужны – блюда разные важны.	1	26.09	
5.	Как правильно есть.	1	3.10	
6.	Из чего состоит наша пища?	1	10.10	
7.	Что нужно есть в разное время года	1	17.10	
8.	Энергия пищи.	1	24.10	
9.	Где и как готовят пищу.	1	7.11	
10.	Молоко и молочные продукты.	1	14.11	
11.	Правила поведения в кафе или столовой..	1	21.11	
12.	Продукты для длительного похода или экскурсии.	1	28.11	
13.	Ты – покупатель.	1	5.12	
14.	Отделы магазина.	1	12.12	
15.	Ты готовишь себе и друзьям.	1	19.12	
16.	Приготовление пищи и сервировки стола.	1	26.12	
17.	Состав и запись рецепта своего любимого блюда..	1	9.01	
18.	Кухни разных народов.	1	16.01	
19.	Дары моря(в каких странах готовят блюда из морепродуктов).	1	23.01	
20.	Пословицы и поговорки.	1	30.01	

21.	Кулинарные праздники разных народов....	1	6.02	
22.	Если хочется пить	1	13.02	
23.	Кулинарная история	1	20.02	
24.	Как питались в Древнем Египте.	1	27.02	
25.	Как питались в Древней Греции.	1	5.03	
26.	Как питались на Руси.	1	12.03	
27.	Хлеб - всему голова.	1	19.03	
28.	Необычное кулинарное путешествие.	1	2.04	
29.	Кулинария в живописи	1	9.04	
30.	Кулинарная тема в музыке и литературе	1	16.04	
31.	Оформление плаката «Правильное питание».	1	23.04	
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1	30.04	
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	7.05	
34.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	14.05	
35.	Конкурс поделок	1	21.05	

