

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

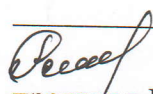
х. Алтухов

Благодарненский городской округ

Ставропольский край

РАССМОТРЕНО

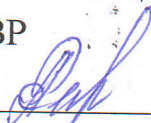
руководитель МО



Романенко Л.В.
протокол № 1 от «26» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

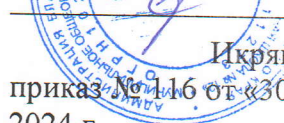


Ремизова Л.А.
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

«СОШ № 12»



Икръянов А.В.
приказ № 116 от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Основы здорового питания»

6 класс

на 2024 – 2025 учебный год

34 часа (1 час в неделю)

Учитель: Рылева В.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» ориентирована на учащихся 6 класса

Информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее.

Цель программы «Основы здорового питания» - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

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.

Содержание рабочей программы «Основы здорового питания» отвечает следующим **принципам**: возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения

психологическим особенностям младших подростков; научная обоснованность - содержание комплекта

базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные

проблемы, связанные с организацией питания подростков;

вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

культурологическая сообразность - в содержании комплекта учитывались исторически

сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

**Личностные и метапредметные 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 получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных

сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

□ подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Ученик 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 Ученик 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 Ученик 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.

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. Дискуссия, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ 6 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Здоровье - это здорово.	
2	Здоровье - это здорово.	
3	Я и мое здоровье	
4	Я и мое здоровье	
5	Правильное питание и здоровье	
6	Правильное питание и здоровье	
7	Продукты разные нужны, продукты разные важны	
8	Продукты разные нужны, продукты разные важны	
9	Белки. Их ценность	
10	Белки. Их ценность	
11	Жиры. Их роль в рационе питания человека.	
12	Углеводы. Их роль в рационе питания человека.	
13	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	
14	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	
15	О витаминах и минеральных веществах.	
16	О витаминах и минеральных веществах.	
17	Анализ рациона питания	
18	Анализ рациона питания	
19	Режим питания.	
20	Режим питания.	
21	Мой режим питания	
22	Мой режим питания	
23	Энергия пищи	
24	Энергия пищи	
25	Где и как мы едим	
26	Где и как мы едим	

27	Мы не дружим с сухомяткой	
28	Мы не дружим с сухомяткой	
29	Рацион питания путешественника.	
30	Рацион питания путешественника.	
31	Ты покупатель.	
32	Ты покупатель.	
33	Где можно сделать покупку	
34	Где можно сделать покупку	

Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

1. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
3. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. :Издательство АСТ, 2001. 220 с.
4. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
5. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
6. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.;, 2001. 330 с.
8. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. , М., 2000. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.

11. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
12. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
13. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
14. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
15. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
16. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
17. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
18. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.