МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 Р.П. КУЗОВАТОВО КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 Р.П.КУЗОВАТОВО КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
2024.11.04 16:59:40 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №1 р.п.Кузоватово
_____ Мартьянова О.Н.
Приказ № 127/2 от 07.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

(5,6,7 класс)

Р.п. Кузоватово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
3. Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
6. Устав МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово на 2024-2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч). Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Здоровье – это здорово.(1ч). Здоровье. Значение здорового образа жизни.

Самые полезные продукты.(1ч). Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

Самые полезные продукты. (1ч). Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

Как правильно есть. (1ч). Принципы гигиены питания. Организация питания.

Из чего состоит наша пища?(1ч). Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

Что нужно есть в разное время года. (1ч). Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч). Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу. (1ч). Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Молоко и молочные продукты. (1ч). Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.
Какую пищу можно найти в лесу. (1ч). Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.
Удивительные превращения пирожка. (1ч). Типовой режим питания школьников.
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч). Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.
Плох обед, если хлеба нет. (1ч). Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.
Полдник. Время есть булочки. (1ч). Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.
Пора ужинать. (1ч). Возможные варианты блюд для ужина.
Блюда из зерна. (1ч). Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.
Что и как готовить из рыбы. (1ч). Ассортимент рыбных блюд и их полезность.
Дары моря. (1ч). Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
На вкус и цвет товарищей нет. (1ч). Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.
Если хочется пить… (1ч). Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч). Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.
Где найти витамины весной? (1ч). Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.
Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч). Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.
Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч). КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.
Каждому овощу своё время. (1ч). Полезные свойства наиболее распространенных овощей.
Праздник урожая. (1ч). Наиболее полезные продукты для стола.
Меню сказочных героев. (1ч). Составление меню питания для сказочных героев.
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч). Блюда, которые могут приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.
Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч). Выбирать правильные и полезные продукты питания.
Оформление плаката «Правильное питание». (1ч). «Законы правильного питания».
Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч). Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.
Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч). Разновидности хлеба.
Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч). Мини – проект.
Подведение итогов. (1ч). Итоги полученных знаний, умений и навыков.

6 КЛАСС
Здоровье-это здорово (4 ч). Почему важно быть здоровым**.** Режим дня**.** Питание и здоровье Движение и здоровье
Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч). Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов**.** Продукты–источники жиров**.** Витамины и минеральные вещества

Энергия пищи (3ч). Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии**.** Движение и энергия

Где и как мы едим (2ч). Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии

Ты покупатель (3ч). Основные отделы магазина**.** Правила для покупателей**.** О чем рассказала упаковка

Ты готовишь себе и друзьям (3ч). Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне**.** Как правильно хранить продукты**.** Приготовление пищи и правильная сервировка стола

Кухни разных народов (3ч). Питание и климат**.** Питание и географическое положение страны**.** Кулинарные праздники

Кулинарная история (4ч). Как питались доисторические люди**.** Как питались в Древнем Египте**.** Как питались в Древней Греции и Риме**.** Как питались в Средневековье

Как питались на Руси и в России (4ч). Традиционные русские блюда**.** Русская каша**.** Хлеб. всему голова**.** Посуда на Руси

Необычное кулинарное путешествие (4ч). Кулинарные музеи**.** Кулинарная тема в живописи**.** Кулинарная тема в музыке**.** Кулинарная тема в литературе

7 КЛАСС

Введение (2 часа)

Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья. Состояние здоровья населения России. Основные факторы, определяющие здоровье. Показатели здоровья.

Продукты разные нужны, блюда разные важны (7 часов)

Питание - необходимая жизненная потребность человека. Пирамида питания. Шесть классов питательных веществ (углеводы, жиры (липиды), белки, витамины, минеральные вещества, вода). Основы рационального питания человека. Рацион питания современного школьника. Сахар – его польза и вред. Распространенные заблуждения о питании.

Пища и здоровый образ жизни (7 часов) Традиционные основы здорового образа жизни. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные факторы здорового образа жизни. Пища – источник «строительного материала». Роль пищевых волокон на организм человека. Где и как мы едим? Заведения общественного питания. Влияние фаст – фуда на здоровье человека.

Ты – покупатель (4 часа) Срок хранения продуктов. Пищевые отравления и их предупреждения. Ты – покупатель. Твоя потребительская корзина.

Как питались на Руси? (2 часа) Кулинарная история. Как питались наши предки?

Кухни разных народов (6 часов). Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. Традиционные блюда Ростовской области.

Этика и эстетика питания (6 часа) Семейные традиции. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Традиции приема пищи в разных стран.

Формы организации внеурочной деятельности: беседа, экскурсия, творческий проект, конкурс и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный 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)

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	https://www.prav-pit.ru

2.	Здоровье – это здорово.	1	https://www.prav-pit.ru
3.	Самые полезные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru
4.	Самые полезные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru
5.	Как правильно есть	1	https://www.prav-pit.ru
6.	Из чего состоит наша пища?	1	https://www.prav-pit.ru
7.	Что нужно есть в разное время года	1	https://www.prav-pit.ru
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	https://www.prav-pit.ru
9.	Где и как готовят пищу.	1	https://www.prav-pit.ru
10.	Молоко и молочные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	https://www.prav-pit.ru
12.	Удивительные превращения пирожка.	1	https://www.prav-pit.ru
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	https://www.prav-pit.ru
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1	https://www.prav-pit.ru
15.	Полдник. Время есть булочки.	1	https://www.prav-pit.ru
16.	Пора ужинать.	1	https://www.prav-pit.ru
17.	Блюда из зерна.	1	https://www.prav-pit.ru
18.	Что и как готовить из рыбы.	1	https://www.prav-pit.ru
19.	Дары моря.	1	https://www.prav-pit.ru
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	https://www.prav-pit.ru
21.	Если хочется пить…	1	https://www.prav-pit.ru

22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	https://www.prav-pit.ru
23.	Где найти витамины весной?	1	https://www.prav-pit.ru
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru
26.	Каждому овощу своё время.	1	https://www.prav-pit.ru
27.	Праздник урожая	1	https://www.prav-pit.ru
28.	Меню сказочных героев	1	https://www.prav-pit.ru
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	https://www.prav-pit.ru
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	https://www.prav-pit.ru
31.	Оформление плаката правильного питания.	1	https://www.prav-pit.ru
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1	https://www.prav-pit.ru
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	https://www.prav-pit.ru
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	https://www.prav-pit.ru
	Всего	**34**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема	Всего часов	Электронные образовательные ресурсы
I.	**Здоровье-это здорово**	**4**	https://www.prav-pit.ru
1	Почему важно быть здоровым	1	https://www.prav-pit.ru
2	Режим дня	1	https://www.prav-pit.ru
3	Питание и здоровье	1	https://www.prav-pit.ru
4	Движение и здоровье	1	https://www.prav-

			pit.ru
II.	**Продукты разные нужны, блюда разные важны**	**4**	https://www.prav-pit.ru
5	Продукты-источники белка	1	https://www.prav-pit.ru
6	Продукты-источники углеводов	1	https://www.prav-pit.ru
7	Продукты–источники жиров	1	https://www.prav-pit.ru
8	Витамины и минеральные вещества	1	https://www.prav-pit.ru
III.	**Энергия пищи**	**3**	https://www.prav-pit.ru
9	Калорийные продукты	1	https://www.prav-pit.ru
10	От чего зависит потребность в энергии	1	https://www.prav-pit.ru
11	Движение и энергия	1	https://www.prav-pit.ru
IV.	**Где и как мы едим**	**2**	https://www.prav-pit.ru
12	Система общественного питания	1	https://www.prav-pit.ru
13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1	https://www.prav-pit.ru
V.	**Ты покупатель**	**3**	https://www.prav-pit.ru
14	Основные отделы магазина	1	https://www.prav-pit.ru
15	Правила для покупателей	1	https://www.prav-pit.ru
16	О чем рассказала упаковка	1	https://www.prav-pit.ru
VI.	**Ты готовишь себе и друзьям**	**3**	https://www.prav-pit.ru
17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1	https://www.prav-pit.ru
18	Как правильно хранить продукты	1	https://www.prav-pit.ru
19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1	https://www.prav-pit.ru
VII.	**Кухни разных народов**	**3**	https://www.prav-pit.ru
20	Питание и климат	1	https://www.prav-pit.ru
21	Питание и географическое положение страны	1	https://www.prav-pit.ru

22	Кулинарные праздники	1	https://www.prav-pit.ru
VIII.	**Кулинарная история**	**4**	https://www.prav-pit.ru
23	Как питались доисторические люди	1	https://www.prav-pit.ru
24	Как питались в Древнем Египте	1	https://www.prav-pit.ru
25	Как питались в Древней Греции и Риме	1	https://www.prav-pit.ru
26	Как питались в Средневековье	1	https://www.prav-pit.ru
IX.	**Как питались на Руси и в России**	**4**	https://www.prav-pit.ru
27	Традиционные русские блюда	1	https://www.prav-pit.ru
28	Русская каша	1	https://www.prav-pit.ru
29	Хлеб-всему голова	1	https://www.prav-pit.ru
30	Посуда на Руси	1	https://www.prav-pit.ru
X.	**Необычное кулинарное путешествие**	**4**	https://www.prav-pit.ru
31.	Кулинарные музеи	1	https://www.prav-pit.ru
32.	Кулинарная тема в живописи	1	https://www.prav-pit.ru
33.	Кулинарная тема в музыке	1	https://www.prav-pit.ru
34.	Кулинарная тема в литературе	1	https://www.prav-pit.ru
Итого	**34 часа**		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Электронные образовательные ресурсы
I	**Введение**	**2**	https://www.prav-pit.ru
1	Здоровье – как человеческая ценность	1	https://www.prav-pit.ru
2	Индивидуальное и общественное здоровье	1	https://www.prav-pit.ru
II	**Продукты разные нужны, блюда разные важны.**	**7**	https://www.prav-pit.ru

3	Питание - необходимая жизненная потребность человека	1	https://www.prav-pit.ru
4	Пирамида питания	1	https://www.prav-pit.ru
5	Питательные вещества: белки, жиры	1	https://www.prav-pit.ru
6	Питательные вещества: углеводы, витамины	1	https://www.prav-pit.ru
7	Вода – источник жизни	1	https://www.prav-pit.ru
8	Рациональное питание. Примерное меню школьника на день	1	https://www.prav-pit.ru
9	Сахар – его польза и вред.	1	https://www.prav-pit.ru
III.	**3. Пища и здоровый образ жизни**	7	https://www.prav-pit.ru
10	Основы здорового образа жизни	1	https://www.prav-pit.ru
11	Здоровый и нездоровый образ жизни	1	https://www.prav-pit.ru
12	Пища – источник «строительного материала»	1	https://www.prav-pit.ru
13	Роль пищевых волокон на организм человека	1	https://www.prav-pit.ru
14	Где и как мы едим? Заведения общественного питания	1	https://www.prav-pit.ru
15	Влияние фаст – фуда на здоровье человека	1	https://www.prav-pit.ru
16	Питание современного школьника	1	https://www.prav-pit.ru
IV.	**Ты – покупатель**	**4**	https://www.prav-pit.ru
17.	Срок хранения продуктов	1	https://www.prav-pit.ru
18.	Пищевые отравления и их предупреждения.	1	https://www.prav-pit.ru
19.	Ты – покупатель.	1	https://www.prav-pit.ru

20.	Твоя потребительская корзина	1	https://www.prav-pit.ru
V.	**Как питались на Руси.**	**2**	https://www.prav-pit.ru
21	Кулинарная история	1	https://www.prav-pit.ru
22	Как питались наши предки	1	https://www.prav-pit.ru
VI.	**Кухни разных народов**	**6**	https://www.prav-pit.ru
23	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	https://www.prav-pit.ru
24	Блюда жителей Крайнего Севера	1	https://www.prav-pit.ru
25	Традиционные блюда России	1	https://www.prav-pit.ru
26	Традиционные блюда Кавказа	1	https://www.prav-pit.ru
27	Традиционные блюда Кубани	1	https://www.prav-pit.ru
28	Традиционные блюда Ростовской области	1	https://www.prav-pit.ru
VII	**Этика и эстетика питания**	**7**	https://www.prav-pit.ru
29	Семейные традиции	1	https://www.prav-pit.ru
30	Семейные традиции	1	https://www.prav-pit.ru
31	Правила поведения за столом	1	https://www.prav-pit.ru
32	Традиции приема пищи в разных странах	1	https://www.prav-pit.ru
33-34	Сервировка стола	2	https://www.prav-pit.ru
	Итого:	**34 часа**	