**Российская Федерация**

**Отдел образования**

**Администрации Целинского района Ростовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кировская средняя общеобразовательная школа №2**

347763 п.Вороново, Целинский район, Ростовская область, ул. Озерская, 2

Тел. 8(863-71)9-43-33 E–mail: school2kirovskaya@yandex.ru

|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  И.о.директора МБОУ Кировская СОШ №2 Приказ от \_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_  Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Дерлыш  М.П. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |
| --- |
| по курсу внеурочной деятельности  «Разговор о правильном питании» |
| (указать учебный предмет, курс) |
| Уровень общего образования (класс) |
| Основное общее, 6 класс |
| (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса) |
| Количество часов – 34 ч.(1 час в неделю) |
| Педагог дополнительного образования  Фомина Наталья Викторовна |
| (ФИО) |
|  |
| Направление внеурочной деятельности:  Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы |
|  |

2023 - 2024 учебный год

п. Вороново

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На реализацию программы  отводится 34 занятий в год (1час в неделю).

В соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ Кировская СОШ №2 на 2023-2024 учебный год, данная программа рассчитана в 6 классе – на 34 часа в году.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

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

**Методы:**

-Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);

-Проблемный;

-Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);

-Объяснительно-иллюстративный.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:**

* расширения знаний школьников 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, 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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

«Формула правильного питания» *предназначена* для детей 12—14 лет и для реализации следующих *воспитательных* и *образовательных задач*:

* 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 учебно-методического комплекта «Формула правильного 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;
* динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
* модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);
* 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.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих ***результатов*:**

* 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.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

* вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
* вариативность способов реализации.

**Методы реализации: у**читывая 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 весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

**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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Основные виды учебной деятельности** |
| Где и как мы едим.  Ты — покупатель.  Ты готовишь себе и друзьям. | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов  развивать представление об этикете и правилах сервировки стола  развивать интерес к процессу приготовления пищи  формировать практические навыки приготовления пищи  Уметь помогать на кухне, сервировать стол,  знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета;  Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,  обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |
| Кухни разных народов | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран  развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов. Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.  Обобщать особенности национальной кухни,  Выявлять особенности питания на Руси,  Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| Кулинарная история. | Формировать представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.  Расширить представления о традициях и культуре питания.  Развивать кругозор учащихся, их интерес к изучению истории. Развивать умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями. Развивать интерес к чтению. |
| Как питались на Руси и в России. | Расширить знания школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.  Развивать представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.  Формировать чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению. Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками. |
| Необычное кулинарное путешествие. | Развивать представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Развивать представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. Развивать культурный кругозор учащихся, формировать интерес к различным видам искусства. Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по  
формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  
  достижения её цели; *\**
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы и темы учебных занятий | Всего  часов | Дата  проведения | |
| План | Факт |
|  | Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям | 5 |  |  |
| 1 | Мини-проект «Помощники на кухне» | 1 | 07.09 |  |
| 2 | Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина | 1 | 14.09 |  |
| 3 | Кулинарные секреты | 1 | 21.09 |  |
| 4 | Сервировка стола | 1 | 28.09 |  |
| 5 | Игра «Конкурс кулинаров» | 1 | 05.10 |  |
|  | Тема2. Кухня разных народов |  |  |  |
| 6 | Понятие «национальная кухня» | 1 | 12.10 |  |
| 7 | Кулинарное путешествие | 1 | 19.10 |  |
| 8 | Проект «Кулинарные праздники» | 1 | 26.10 |  |
| -9 | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» | 1 | 09.11 |  |
|  | Тема 3. «Кулинарная история» |  |  |  |
| 10 | Традиции и культура питания | 1 | 16.11 |  |
| 11 | Творческий проект. Первобытная кулинария | 1 | 23.11 |  |
| 12 | Творческий проект. Кулинария в средние века | 1 | 30.11 |  |
| 13 | Современная кулинария | 1 | 07.12 |  |
| 14 | Конкурс кроссвордов «Кулинария» | 1 | 14.12 |  |
|  | Тема 4 «Как питались на Руси и в России» | 11 |  |  |
| 15 | История кулинарии в России. | 1 | 21.12 |  |
| 16 | История посуды в русской кухне | 1 | 28.12 |  |
| 17 | Самовар-символ русского стола | 1 | 11.01 |  |
| 18 | Традиционные блюда русской кухни | 1 | 18.01 |  |
| 19 | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | 1 | 25.01 |  |
| 20 | Каша-матушка, хлеб-батюшка | 1 | 01.02 |  |
| 21 | Русская кухня и религия. | 1 | 08.02 |  |
| 22 | Польза меда | 1 | 15.02 |  |
| 23 | Горочанский район - яблочная страна | 1 | 22.02 |  |
| 24 | Праздник русской картошки | 1 | 29.02 |  |
| 25 | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 | 07.03 |  |
|  | Тема 5. Необычное кулинарное путешествие | 10 |  |  |
| 26 | Мировые Музеи питания | 1 | 14.03 |  |
| 27 | Кулинария в живописи | 1 | 28.03 |  |
| 28. | Кулинария в музыке | 1 | 04.04 |  |
| 29 | Кулинария в танце | 1 | 11.04 |  |
| 30 | Кулинария в литературе | 1 | 18.04 |  |
| 31 | Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие» | 1 | 25.04 |  |
| 32 | Творческий проект «Вкусная картина | 1 | 02.05 |  |
| 33 | Викторина ««Необычное кулинарное путешествие» | 1 | 16.05 |  |
| 34 | Уникальные блюда стран мира | 1 | 23.05 |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

**Дидактическое оснащение:**

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2022г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.