

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

Управление образования Сут - Хольского района

МБОУ Хор-Тайгинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО

Ондар

Ондар А.М

Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД по ВВР

Ооржак

Ооржак А.В.

Приказ № 1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Монгуш

Монгуш Д.Д

Приказ № 1 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для учащихся 5 – 6 класса

Составитель программы
Ондар Лина Уйнукай – ооловна
учитель первой квалификационной категории

село Ишкин 2023

Пояснительная записка

Основанием для составления рабочей программы «Разговор о правильном питании» являются следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 в действующей редакции;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Устав школы
- программа «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение 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;
- пробуждение 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста

Класс	Количество часов в неделю/год	Формы работы	Форма промежуточной аттестации
5	1/34	занятие	Буклет, плакат о правильном питании
6	1/34	занятие	Защита проекта

Планируемые результаты

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.

Выпускник НОО	5 класс	6 класс
Регулятивные УУД		
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности		
Предвосхищать конечный результат	Предлагать вариант решения указанной проблемы	Предлагать несколько вариантов решения указанной проблемы
Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выбирать ориентиры из предложенного учителем перечня	Предлагать ориентиры действия в сотрудничестве с учителем
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач		
Ориентироваться на разнообразные способы решения задач	Предлагать другой способ решения задачи	Выбирать эффективный способ из предложенных на основе критериев
Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	Выбирать и обосновывать логическую последовательность шагов для выполнения поставленной задачи	Предлагать и обосновывать логическую последовательность шагов для выполнения поставленной задачи
Принимать и сохранять учебную задачу;	Предлагать способ решения поставленной проблемы (выполнения учебного проекта)	Выбирать эффективный способ решения проблемы (выполнения учебного проекта, проведения мини-исследования) из предложенных на основе критериев
Строить сообщения в устной и письменной форме	Описывать свой опыт решения учебной задачи определенного вида по предложенному плану	Описывать свой опыт решения учебной задачи определенного вида по совместно разработанному плану на основании критериев
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией		
Применять предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности
Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, заданных учителем	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований учителем
Оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и	Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и неправильные действия,	Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и неправильные действия, на основе критериев

задачной области	исправлять ошибки при помощи учителя или самостоятельно	
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	Оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия с помощью учителя	Соотносить полученные характеристики продукта с характеристиками процесса деятельности с помощью учителя
Оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области	Сверять свои действия с образцом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя	Сверять свои действия с планом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя или самостоятельно
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.		
Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;	Выбирать критерии оценки из предложенных учителем.	Дополнять предложенные учителем критерии правильности выполнения учебной задачи
Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Выбирать инструментарий/способы для выполнения учебных задач из предложенного учителем	Анализировать возможность применения инструментария/способа для выполнения учебной задачи в соответствии с заданными критериями.
В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	Составлять алгоритм действий совместно с учителем, для решения новых учебных задач	Выполнять известный алгоритм для решения новых учебных задач
Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям, в соответствии с целью деятельности	Оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям, в соответствии с целью деятельности
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности		
Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	Распознавать причины своего успеха и неуспеха с помощью взрослого	Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД		
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.		
Строить сообщения в устной или письменной форме	Кратко излагать информацию в устной или письменной форме	Различать изученные способы для применения ключевых слов
Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	Расставлять по порядку причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	Анализировать обстоятельства, которые предшествовали возникновению явлений.

Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте	Рассуждать в форме связи простых суждений об объекте.	Рассказывать о связях простых суждений об объекте
Ориентироваться на разнообразие способов решения задач	Применять разнообразие способов решения задач с помощью учителя	Самостоятельно применять разнообразие способов решения задач с помощью учителя
Выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	Пересказывать полученную информацию по наводящим вопросам учителя.	Пересказывать информацию по предложенному плану.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	Анализировать изучаемые факты с выделением и фиксацией их отличительных признаков с помощью символов	Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений и обозначать их с помощью знаков и символов
Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	Проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом	Анализировать изучаемые объекты с выделением существенных и несущественных признаков
создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач	определять понятия, создавать обобщения	обобщать (выводить общее для целого ряда единичных объектов); устанавливать аналогии
использовать знаково-символические средства для перевода информации из сложной в простую и наоборот	воспроизводить прослушанный или прочитанный текст с заданной степенью свернутости (план, простой пересказ)	воспроизводить прослушанный или прочитанный текст с заданной степенью свернутости (сложный план, выборочный пересказ, таблица)
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	определять цели учебной деятельности, последовательность действий под руководством учителя	самостоятельно определять цели учебной деятельности, последовательность действий, строить простейший алгоритм
8. Смысловое чтение		
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	устанавливать последовательность событий, процессов представленные в явном виде	устанавливать простые (явные и неявные) причины и зависимости между описанными в тексте событиями, явлениями, процессами
определять тему и главную мысль текста; пересказывать текст	определять главную тему, общую цель или назначение текста	выбирать из текста информацию, соответствующую содержанию и общему смыслу текста
понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	использовать в тексте изображения, объяснять назначение карты, рисунка.	использовать в тексте таблицы; делать выводы из сформулированных посылок; выводить заключение о главной мысли текста
первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом	ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию	определять назначение разных видов текстов; различать темы и подтемы специального текста
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.		

формулировать собственное мнение и позицию	описывать природную среду	рассуждать о необходимости существования правил поведения в природной среде
устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; устанавливать аналогии	перечислять факторы	объяснять влияние факторов
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.		
осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета	выделять ключевые слова для поиска информации, соответствующей учебной цели, в небольшом фрагменте текста	формулировать поисковые запросы по содержанию данного текста
	проводить поиск основной и дополнительной информации в электронных поисковых системах, базах знаний, справочниках	находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения и контролируемом Интернете
	собирать и фиксировать информацию,	собирать и фиксировать информацию, выделяя главную и второстепенную, оценивать её достоверность при помощи педагога
	соотносить результаты с целями поиска информации под контролем педагога	соотносить результаты с целями поиска информации, сравнивая по аналогии
Коммуникативные УУД		
11. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение.		
Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Понимать позицию собеседника (мнение) и воспроизводить ее по предложенному клише	Понимать позицию собеседника (мнение) и воспроизводить ее по наводящим вопросам
Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы	Научиться рассматривать проблему с разных сторон.	Научиться решать проблему, учитывая разные мнения и условия.
Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех его участников	Уметь слышать точку зрения других людей, учиться договариваться, искать компромиссы	Уметь слышать собеседника, уважать его мнение, находить компромиссы
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владении устной и письменной речью, монологической контекстной речью.		
Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.	Узнавать нормы публичной речи	Соблюдать регламент в монологе
Строить монологическое высказывание (в том числе	использовать 1-2 невербальных средства или	использовать более 2 невербальных средства или наглядных материалов,

сопровождая его аудиовизуальной поддержкой)	наглядных материалов, подготовленных/отобранных учителем	подготовленных/отобранных учителем
13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).		
Освоит основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;	Использует электронные словари и справочники, предложенными учителем, для поиска информации. Применяет текстовый редактор для набора, редактирования и форматирования простейших текстов	Осуществляет поиск информации в сети Интернет с использованием простых запросов (по одному признаку); Сохраняет для индивидуального использования найденные в сети Интернет материалы;
-создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: вводить текст с клавиатуры компьютера, составлять текст из готовых фрагментов; редактировать, оформлять и сохранять текст;	Применяет текстовый редактор для набора, редактирования и форматирования простейших текстов; Выделяет, перемещает и удаляет фрагменты текста; создает тексты с повторяющимися фрагментами;	Оформляет текст в соответствии с заданными требованиями к шрифту, его начертанию, размеру и цвету, к выравниванию текста;

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования 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.

Содержание программы

5 класс

Вводное занятие - 1 час.

Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5. Где и как мы едим – 6 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 9 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 9 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа.

Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 4 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 5 часов.

Составление проектов.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье это здорово	4	2	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	7	3,5	3,5
4	Режим питания	5	3	2
5	Энергия пищи	3	2	1
6	Где и как мы едим	6	3	3
7	Ты покупатель	8	4	4
	Итого	34	18	16

6 класс

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Ты готовишь себе и друзьям	9	5	4
2	Кухни разных народов	9	4,5	4,5

3	Кулинарная история	4	2	2
4	Как питались на Руси и в России	3	2	1
5	Необычайное кулинарное путешествие	4	2	2
6	Составляем формулу правильного питания	5	1,5	3,5
	Итого	34	17	17

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ урока по порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)	Дата	
		план	факт (с примечанием)
1	Вводное занятие	02.09	
1. Здоровье это здорово			
2	Здоровье – это здорово!	09.09	
3	Цветик - семицветик	16.09	
4	Я и мое здоровье	23.09	
5	Мой образ жизни	30.09	
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны			
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	07.10	
7	«Пирамида питания»	14.10	
8	Рациональное, сбалансированное питание	21.10	
9	«Белковый круг»	04.11	
10	«Жировой круг»	11.11	
11	Мой рацион питания	18.11	
12	«Минеральный круг»	25.11	
3. Режим питания			
13	Режим питания	02.12	
14	«Пищевая тарелка»	09.12	
15	Витамины и минеральные вещества	16.12	
16	Влияние воды на обмен веществ.	23.12	
17	Напитки и настои для здоровья.	13.01	
4. Энергия пищи			
18	Энергия пищи	20.01	
19	Источники «строительного материала»	27.01	
20	Роль пищевых волокон на организм человека	03.02	
5. Где и как мы едим			
21	Где и как мы едим	10.02	
22	«Фаст фуды»	17.02	
23	Мы не дружим с сухояткой	24.02	
24	Правила полезного питания	02.03	
25	Меню для похода	09.03	
26	Меню для похода	16.03	
6. Ты покупатель			
27	Где можно сделать покупку	23.03	
28	Срок хранения продуктов	06.04	
29	Срок хранения продуктов	13.04	
30	Пищевые отравления, их предупреждение	20.04	
31	Пищевые отравления, их предупреждение	27.04	
32	Ты – покупатель. Права потребителя	04.05	
33	Ты – покупатель. Правила вежливости	11.05	
34	«Мы идем в магазин»	18.05	

6 класс

№ урока по порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)	Дата	
		план	факт (с примечанием)
7. Ты готовишь себе и друзьям			
1	Ты готовишь себе и друзьям	02.09	
2	Бытовые приборы для кухни	09.09	
3	Помогаем взрослым на кухне	16.09	
4	Кулинарные секреты	23.09	
5	Салаты	30.09	
6	«У печи галок не считают»	07.10	
7	Ты готовишь себе и друзьям	14.10	
8	Как правильно накрыть стол	21.10	
9	Блюдо своими руками	04.11	
8. Кухни разных народов			
10	Кулинарное путешествие	11.11	
11	Кухни разных народов	18.11	
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	25.11	
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	02.12	
14	Блюда жителей Крайнего Севера	09.12	
15	Традиционные блюда России	16.12	
16	Традиционные блюда Кавказа	23.12	
17	Традиционные блюда Кубани	13.01	
18	«Календарь» кулинарных праздников	20.01	
9. Кулинарная история			
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	27.01	
20	Кулинарные традиции Древней Греции	03.02	
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	10.02	
22	Правила гостеприимства средневековья	17.02	
10. Как питались на Руси и в России			
23	Как питались на Руси и в России.	24.02	
24	Кулинарная история.	02.03	
25	Традиционные напитки на Руси	09.03	
11. Необычайное кулинарное путешествие			
26	«Мелодии, посвящённые каше»	16.03	
27	«Танец продуктов»	23.03	
28	«Вкусная картина»	06.04	
29	Необычное кулинарное путешествие.	13.04	
12. Составляем формулу правильного питания			
30	Сахар его польза и вред	20.04	
31	Путешествие по «Аппетитной стране»	27.04	
32	Правила здорового питания.	04.05	
33	Правила здорового питания.	11.05	
34	Правила здорового питания.	18.05	