

**Управление образования Администрации города Глазова**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
творческое  
М.Н. Маковой  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
В.Б.Каркин  
Приказ № 130-ОД  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Вкусные истории»**  
для обучающихся 7 класса  
Срок освоения программы: 1 год  
Направление: общекультурное

Составитель:  
Дмитриева Л.А.,  
воспитатель ГПД

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Вкусные истории» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1577), планируемых результатов основного общего образования, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.:

1. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2. Безруких, М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Программа предназначена для обучающихся общеобразовательного класса.

Срок реализации – 1 год

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Вкусные истории» отводится 34 часа (1 час в неделю).

**Цель программы:** формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни.

### Задачи:

1.Формировать и развивать у обучающихся представление о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.

2.Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

3. Формировать освоение обучающимися практических навыков рационального питания.

4.Формировать представление о социокультурных аспектах питания, как одной из составляющей общей культуры человека:

- информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;

- расширять знания о истории и традициях своего народа;

- формировать чувство уважения к культуре своего народа и к культуре и традициям других народов.

5.Развивать у обучающихся творческие способности, познавательную активность и кругозор.

6. Развивать у обучающихся коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- проявления познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладения установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовности и способности делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Вкусные истории», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- 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:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- 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:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **Содержание курса внеурочной деятельности:**

### **Раздел 1. "Здоровье - это здорово» (5 часов)**

Здоровье-это здорово. Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».

### **Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"(6 часов)**

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

### **Раздел 3. "Режим питания» (3 часа)**

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

### **Раздел 4. "Энергия пищи"(4 часа)**

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

### **Раздел 5. "Где и как мы едим"(8 часов)**

Где и как мы едим. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-футах. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

### **Раздел 6. "Ты - покупатель"(8 часов)**

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

#### **Формы организации внеурочной деятельности**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение
- беседа
- экскурсия
- КВН
- практическая работа
- выставка
- тестирование

## Тематическое планирование

| №п/п | Раздел, тема   | Количество часов |
|------|--|------------------|
|      | <b>Раздел 1. Здоровье - это здорово</b>                        | <b>5</b>         |
| 1    | Здоровье-это здорово   | 1                |
| 2    | Правила ЗОЖ  | 1                |
| 3    | Я и мое здоровье   | 1                |
| 4    | Мой образ жизни  | 1                |
| 5    | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»                                   | 1                |
|      | <b>Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</b> | <b>6</b>         |
| 6    | Белки  | 1                |
| 7    | Жиры   | 1                |
| 8    | Углеводы   | 1                |
| 9    | Витамины   | 1                |
| 10   | Минеральные вещества   | 1                |
| 11   | Рацион питания   | 1                |
|      | <b>Раздел 3. "Режим питания»</b>                               | <b>3</b>         |
| 12   | Понятие режима питания   | 1                |
| 13   | Мой режим питания  | 1                |
| 14   | Игра «Составляем режим питания»                                | 1                |
|      | <b>Раздел 4. "Энергия пищи"</b>                                | <b>4</b>         |
| 15   | Энергия пищи   | 1                |
| 16   | Калорийность пищи  | 1                |
| 17   | Исследовательская работа «Вкусная математика»                  | 1                |

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 18 | Влияние калорийности пищи на телосложение            | 1        |
|    | <b>Раздел 5. "Где и как мы едим"</b>                 | <b>8</b> |
| 19 | Где и как мы едим                                    | 1        |
| 20 | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»             | 1        |
| 21 | Путешествие и поход                                  | 1        |
| 22 | Собираем рюкзак                                      | 1        |
| 23 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье           | 1        |
| 24 | Поговорим о фаст-фудах                               | 1        |
| 25 | Правила поведения в кафе.                            | 1        |
| 26 | Ролевая игра «Кафе»                                  | 1        |
|    | <b>Раздел 6. «Ты- покупатель»</b>                    | <b>8</b> |
| 27 | Где можно сделать покупку                            | 1        |
| 28 | Права и обязанности покупателя                       | 1        |
| 29 | Читаем информацию на упаковке продукта.              | 1        |
| 30 | Ты покупатель.                                       | 1        |
| 31 | Сложные ситуации при покупке товара                  | 1        |
| 32 | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.         | 1        |
| 33 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | 1        |
| 34 | Составление формулы правильного питания.             | 1        |