

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 114
с углубленным изучением отдельных предметов (математики)»**

РАССМОТРЕНА
Педагогический совет
Протокол № 8 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 27.08.2020 №190-осн
Директор МБОУ СОШ № 114
Н.А. Екшибарова



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для учащихся 5-6 классов
на 2020-2021 учебный год**

Составители:
Яворницкая О.В.

г.Барнаул

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577); с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (от 8 апреля 2015 г. протокол №1/15, решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию) Основной образовательной программой МБОУ «СОШ №114» основного общего образования (ФК ГОС), на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013год. Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» реализуется в рамках курса «Две недели в лагере здоровья» и является её содержательным продолжением, направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности программы: программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: актуальность и новизна программы заключается в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей биологии, в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:

1. «Здоровье - это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
3. «Режим питания»

4. «Энергия пищи»
5. «Где и как мы едим»
6. «Ты – покупатель»

Курс «Разговор о правильном питании» реализуется для учащихся 5 – 6 классов. Срок реализации программы – 1 год (17 часов, 1 полугодие, по 40 минут).

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5-6 классах направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность 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 «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией;
- формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Предметные:

1. *В познавательной (интеллектуальной) сфере:*

- научиться выделять существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться классифицировать вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- научиться объяснять роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- научиться различать на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- научиться сравнивать пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- научиться выявлять влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей; – научиться овладевать методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- знать основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- анализировать и оценивать последствия своей деятельности в обществе;

3. В сфере трудовой деятельности:

- знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на кухне;
- соблюдать правила приготовления различных блюд и хранения продуктов в холодильнике;

4. В сфере физической деятельности:

- научить оказанию приёмов первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания;

5. В эстетической сфере:

- уметь выявлять и оценивать и эстетические достоинства различных сервировок столов и изысканности блюд

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Разговор о правильном питании»
(Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»)
5-6 классы (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1«Здоровье - это здорово» - 6 часов				
1-2	Здоровье-это здорово. Правила ЗОЖ.	2	1	1
3-4	Я и мое здоровье. Мой образ жизни.	2	2	
5-6	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	2		2
Тема 2 «Продукты разные нужны, продукты разные важны» -5 часов				
7	Белки. Жиры. Углеводы.	1	1	
8-9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	2	1	1
10-11	Традиции и культура питания	2	2	
Тема 3 «Режим питания» - 4 часа				
12-13	Понятие режима питания.	2	2	
14-15	Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».	2	1	1
Тема 4 «Энергия пищи» - 4 часа				
16-17	Энергия пищи	2	2	
18-19	Калорийность пищи. Влияние калорийности пищи на телосложение	2	2	
Тема5 «Где и как мы едим» - 9 часов				
21-22	Где и как мы едим.	2	2	
22-23	Путешествие и поход. Собираем рюкзак.	2	1	1
24-26	Что такое перекусы, их влияние на здоровье. «Правильный» перекус.	3	2	1
27-28	Поговорим о фаст-фудах.	2	1	1
Тема 6. «Ты – покупатель» - 6 часов				
29-30	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе». Где и как мы едим.	2	1	1
31-32	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.	2	2	
33-	Закон о защите прав потребителей. Как	2	2	

