

Краснодарский край, Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Р.Н.Филипова посёлка
Южного муниципального образования Белореченский район

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
МБОУ СОШ 6 посёлка Южного
Белореченского района

_____ С.Г. Панчоха

30 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2023 года протокол №1

Председатель _____ О.А.Мальцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: по конкретным видам внеурочной деятельности

Внеурочное занятие **«Разговор о правильном питании»**

Ступень обучения *основное общее образование, 5 класс*

Количество часов - *17 Уровень внеурочная деятельность*

Составитель: *Склярова Татьяна Витальевна, учитель МБОУ СОШ 6*

2023г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ 6 п.Южного .

Рабочая программа по ориентирована на обучающихся 5 класса.

В соответствии с учебным планом программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании » в 5 классе в 2023-2024 учебном году реализуется в объеме 1 часа в две недели, 17 учебные недели, общее количество часов в учебном году - 17 . Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности школы на уровне основного общего образования.

Цели курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»:

1.Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

2.Развитие исследовательских способностей школьников, социальной, коммуникативной и познавательной компетенции ученика основной школы.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

1.Развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

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

3. Осваивать детьми практические навыки рационального питания.

4. Обучать инструментальным навыкам работы с лабораторным оборудованием, расходными материалами, ИКТ-оборудованием.

5. Создавать условия для развития способностей к получению информации, к её анализу, самостоятельной формулировке выводов.

6. Развивать самостоятельность в организации и участии в творческих мероприятиях разного уровня.

7. Воспитывать позитивное отношение к окружающей природе и человеку как её части.

Личностные результаты.

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

- умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

- способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;

- использование речевых средств для регуляции умственной деятельности.

- умение работать с простейшим лабораторным оборудованием .

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 5 класса научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.

- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 5 класса получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;

- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;

- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;

- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты, сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни. В начальной школе закладываются необходимые для этого навыки. В 5-9 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий

курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся 5 класса продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий , викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации);
- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);
- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные и ролевые игры));
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Тема 1. Здоровье – это здорово .

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил: здорового рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Игры: «Угадай», «Голосование», «Дерево». Экскурсия в медицинский кабинет школы.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны .

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме. Игры: «Разноцветные круги», «Потребительская корзина». Практические работы: 1.Определение белков в продуктах питания. 2.Определение витамина С в продуктах питания.

Тема 3. Режим питания .

Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания. Экскурсия в школьную столовую. Игры: «Разноцветные круги», «В кабинете диетсестры».

Тема 4. Энергия пищи .

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека. Практические работы: 3. Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. 4. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игры: «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

Тема 5. Где, что и как мы едим .

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Едим дома. Игры: «Быстрая еда», «Кафе», Практическая работа №5. Сервировка стола, оформление блюд. Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»

Тема 6. Ты покупатель 8ч

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры: «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина», «Упаковка».

Главные особенности методического обеспечения курса внеурочной деятельности «Рациональное здоровое меню ученика основной школы»:

1. Курс ВД поддерживается УМК «Разговор о правильном питании»: Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2. При реализации проектной и исследовательской деятельности используется методическое пособие : Громова Л.А. Организация проектной и

исследовательской деятельности школьников. Биология. 5-9 классы.- М.: Вентана-Граф, 2014.

Для реализации курса внеурочной деятельности имеются__учебные пособия для обучающихся:

1.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2.Макеева А.Г.Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

2Информация на печатной основе):

Брошюры для родителей.

3 Печатные пособия: Плакаты для родителей и обучающихся.

4 Информационные средства: www.prav-pit.ru

3. Тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Коррек ция
Тема 1. Здоровье – это здорово 3ч						
1	1	Здоровье – это здорово	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Аудиторное занятие Игра «Дерево».		
2	2	Я и мое здоровье	Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Экскурсия в мед кабинет школы; игра «Угадай»		
3	3	Мой образ жизни.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы	Аудиторное занятие «Голосование»		

			к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.			
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 3ч.						
4	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Знакомятся с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работа: определение белков в продуктах питания.		
5	2	О витаминах и минеральных веществах	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работа : определение витамина С в продуктах питания.		

6	3	Анализ рациона питания	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».		
Тема 3. Режим питания 3 ч						
7	1	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;	Экскурсия в школьную столовую		
8	2	Режим питания	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания; Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		

			питания.			
9	3	Твой режим питания	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
Тема 4. Энергия пищи 2ч.						
10	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	Практические работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. Игра «Энергетический калькулятор».		
11	2	Давайте посчитаем калории	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами,	Практическая работа:		

			витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игра «Энергетический калькулятор».		
Тема 5. Где, что и как мы едим 3ч.						
12-13	1-2	Правила этикета	Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.	Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.		
14	3	Мы не дружим с	Учатся делать осознанный выбор здорового	Виртуальная		

		сухомяткой.	питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Знакомятся с заведениями общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.	экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»		
Тема 6. Ты покупатель 3 ч						
15	1	Срок хранения продуктов	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическим и методами Игра «Упаковка».		
16-17	2-3	Ты - покупатель . . Права потребителя. Правила вежливости	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности Развивают навыки коммуникации.	Экскурсия в магазин «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина"		

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического совета

От

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР _____

Дата согласования: