

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, 6 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.

Рабочая программа по ориентирована на обучающихся 6 класса (возраст 12-13 лет).

В соответствии с учебным планом программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 6 классе в 20..-20.. учебном году реализуется в объеме 1 часа в две недели, 17 учебных недель, общее количество часов в учебном году - 17. Данный курс внеурочной деятельности реализует *спортивно-оздоровительное* направление внеурочной деятельности школы на ступени основного общего образования.

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение следующих *целей*:

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 обучаемых знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении 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.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная форма: мини- проекты по итогам изучения каждой темы;
итоговая форма : индивидуальные проекты «Рациональное здоровое меню ученика 6 класса ...».

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) 6 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) 6 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 6 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, образно-ролевые и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Содержание курса внеурочной деятельности в 6 классе представлено следующими темами.

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям

Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Еда вкусная и полезная. Выбор продуктов и правильное хранение. Сроки хранения продуктов. Холодильник – основной бытовой кухонный прибор в современной квартире. Правила хранения продуктов в колоднике. Другие способы хранения продуктов.

Особенности хранения разных продуктов. Приготовление пищи и правила сервировки стола

Тема 2. Кухни разных народов

Кулинарные обычаи. Зависимость питания и пищи от них. Национальная еда. Климат. Влияние климата на кулинарные обычаи и национальную кухню. Влияние традиционных видов деятельности на питание народов. Что нужно организму человека для нормального развития в разных климатических зонах. Кулинарные праздники народ мира.

Тема 3. Кулинарная история

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

Тема 4. Как питались на Руси и в России

Традиционные русские блюда. Пословицы и поговорки о национальных русских блюдах. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси.

Тема 5. Необычное кулинарное путешествие.

Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвящённые различным продуктам и блюдам. Кулинарные музеи.

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

3. Тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
				По плану	Коррекция/ примечания
	Раздел 1 Ты готовишь себе и друзьям 6 часов				
1	Где и как мы едим	Повторяют 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	Игровая деятельность; практическое занятие		

		оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими словарями.			
2	Правила поведения в кафе или столовой	Повторяют правила поведения в общественных местах питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими	Игровая деятельность		

3	Культура питания	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. Продолжают оценивать характер своего	Занятие в аудитории, практическая работа		
---	------------------	---	--	--	--

		питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».			
4	Бытовые знания и умения школьников	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают безопасность бытовых приборов сравнивают, их с эталонными образцами.	Реальная экскурсия в школьную столовую и виртуальная экскурсия (приборы бытовые и столовые).		
5	Этические и эстетические	Проявляют	Игры: «Кулинарные		

	представления о культуре питания	познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	секреты», «Конкурс кулинаров»		
6	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	Проявляют познавательные			

		интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.			
	Раз дел 2 Кухни разных народов 2 часа				
7	Кулинарное путешествие	Продолжают знакомится с	Виртуальная экскурсия, занятие в		

		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 справочниками.	аудитории		
8	Сегодня ты идёшь в гости....	Формируют представление о	Ролевая игра		

		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. Формируют культуру поведения в обществе незнакомых людей. .			
--	--	--	--	--	--

	Раздел 3 Кулинарная история 3 часа				
9	У древнего очага	Продолжают знакомится 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	Игра		

		кулинарными спавочниками.			
10	Кулинарное искусство в древнем мире	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.	Занятие в аудитории		

		Работают с простейшим справочниками.			
11	Бытовая посуда: от керамики до тефлона	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	Практическая работа		

		сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.			
	Раздел 4 Как питались на Руси и в России 4 часа				
12	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни	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,	Занятие в аудитории		

		психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».			
13	Традиционные блюда	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать,	Виртуальная экскурсия		

		контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.			
14	«Что есть в печи на стол мечи»	Приобретают необходимые знания об	Проектирование и исследование		

		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 .			
15	Варим, тушим, запекаем	Продолжают	Экскурсия в		

		знакомится 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.	школьную столовую		
--	--	---	--------------------------	--	--

	Раздел 5 Необычное кулинарное путешествие				
16	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов	Учатся делать осознанный выбор здорового 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	Исследование		
17	В поисках необычных кулинарных рецептов:	Овладевают установками, нормами	Практическая работа		

		и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают чувство прекрасного в изобр. искусстве			
--	--	---	--	--	--

