

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Малый Толкай муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
Сулейманова Г.Г.

«14» августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 104 - од
от «14»_августа _2023 г.

Директор Реблян И.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Предмет (курс) **Разговор о правильном питании**

Класс **5**

Общее количество часов по учебному плану **34**

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09. 2021 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей -предметников

Протокол № 1 от «14 » августа 2023 г.

Руководитель МО _Гульбин М.И.

Пояснительная записка

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

Рабочая программа ориентирована на обучающихся 5 класса.

В соответствии с учебным планом ГБОУ ООШ с. Малый Толкай программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5 классе в 2023-2024 учебном году реализуется в объеме 1 часа в неделю, 34 учебные недели, общее количество часов в учебном году - 34. 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 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: коллективный проект «Коллекция продуктов для здорового питания»; итоговая форма: индивидуальные проекты «Рациональное здоровое меню ученика 5 класса».

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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. 3ч.

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 4ч.

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. 5 ч

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. 5ч

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 .5ч

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». Практические работы: 6. Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами 7. Определение соланина в клубнях картофеля. Экскурсия в магазин «Нинель», виртуальная экскурсия в супермаркет.

Тема 7. Представление результатов работы, защита проекта. 4ч.

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 .
3. Печатные пособия: Плакаты для родителей и обучающихся.
4. Информационные средства: www.prav-pit.ru

3. Тематическое планирование.

	Название раздела	Кол-во часов	Аудиторные занятия	Практические работы	Исследовательская деятельность	Экскурсии
1	Здоровье – это здорово.	3ч	1		1	1

2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4ч	1	2	1	---
3	Режим питания.	5ч	2	---	2	1
4	Энергия пищи.	5ч	---	2	2	1
5	Где, что и как мы едим.	5ч	2	1	1	1
7	Ты покупатель	8ч	2	2	2	2
8	Представление результатов работы, защита проекта.	4ч	1	---	---	3
		34	9	7	9	9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Коррекц ия
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. Работа над групповым проектом.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	Аудиторное занятие «Голосование»		

			Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .			
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 4ч.						
4	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Практическая работа № 1	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 Практическая работа №2	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».		
7	4	Групповая работа над проектом: предварительное оформление результатов	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов.	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»,		

			Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы			
Тема 3. Режим питания 5 ч						
8	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		
9	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 питания.	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
10	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».		
11	4	Подготовка к защите проекта	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	Исследовательская деятельность Тренинг		

			Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.			
12	5	Групповая работа над проектом.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. 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	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»		
Тема 4. Энергия пищи 5ч.						
13	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта Практическая работа №3	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».		
14	2	Давайте посчитаем калории Практическая работа №4	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, 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.	Практическая работа: Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игра «Энергетический калькулятор».		

15	3	Подготовка к защите проекта	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Виртуальная экскурсия		
16	4	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Аудиторное занятие Тренинг		
17	5	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию Определят наиболее эффективные способы достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.	Аудиторное занятие Тренинг		
Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч.						
18-19	1-2	Правила этикета Практическая работа №5	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.		

20	3	Мы не дружим с сухомяткой.	Учатся делать осознанный выбор здорового 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.	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»		
21	4	Мы не дружим с сухомяткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию	Узнают об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании. Реализуют чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжают знакомиться с правилами здорового и рационального питания.	Игры «Быстрая еда», «Кафе».		
22	5	Работа в рамках индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность		
Тема 7. Ты покупатель 8 ч						
23	1	Срок хранения продуктов Практическая работа №6	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 органолептическими методами Игра «Упаковка».		
24	2	Пищевые отравления,	Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.	Практическая работа:		

		их предупреждение Практическая работа №7	Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	определение соланина в клубнях картофеля.		
25-26	3-4	Работа в рамках индивидуального проекта.	Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	Виртуальна экскурсия		
27-28	5-6	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 «Нинель» Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина»		
29	7	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Аудиторное занятие Тренинг		
30	8	Работа по оформлению индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность Игры «Контрольная закупка»		

Представление результатов работы, защита проекта 4ч						
31	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Аудиторное занятие Тренинг		
32	2	Анкетирование среди обучающихся школы	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.	Аудиторное занятие Анкетирование		
33	3	Подготовка к защите	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Тренинг		
34	4	Участие в школьной экологической конференции	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.	Участие в публичном мероприятии		

