




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара

Рассмотрено

Председатель методического
объединения учителей естественно-
научного цикла, физкультуры и ОБЖ
 Шацких Н.В.

Протокол № 1 от
«15» августа 2022 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131

 Покатаева Г.В.
«15» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131



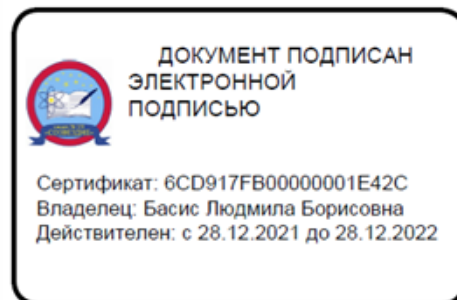
Басис Л.Б.
Приказ № 502/П
«15» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 5 класс

Количество часов по программе:

34 часа



Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании», автор — составитель Безруких М.М, Москва Медиа Групп. 2019 г.

Актуальность программы курса обусловлена тем, что знания и умения, необходимые для организации учебно-исследовательской деятельности, в будущем помогут учащимся в усвоении школьного материала и в правильной организации своего питания. А так же станут основой для реализации учебно-исследовательских проектов в дальнейшем.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
- Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, которые связаны с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей

В основе программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго уровней.

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначен для учащихся 5 классов, рассчитан на 1 год обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 38%.

Результаты освоения курса

1. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Полученные знания позволяют подросткам:

- 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 адекватности

II. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;

- понимать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;

- выполнять учебные действия в устной речи и во внутреннем плане.

Обучающийся **получит** возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;

- Выполнять учебные действия в письменной речи:

- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами;

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения.

- принимать роль в учебном сотрудничестве;

- понимать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации в учебнике, учебных пособиях;

- пользоваться знаками, символами, моделями, схемами

- строить сообщения в устной форме;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- устанавливать аналогии;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- производить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы, рекомендуемых учителем;

- ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебных задач;
- воспринимать смысл познавательного текста;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся научится: принимать участие в работе парами, группами; допускать существование различных точек зрения;

- строить понятные для партнера высказывание;
- использовать в общении правила вежливости.

Обучающийся получит возможность научиться:

– задавать вопросы, адекватные данной ситуации;
 - передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия. **Предметные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
 - самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни

Обучающийся получит возможность научиться:

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

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об условиях и способах укрепления здоровья; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотном питании.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни

Формы контроля результатов первого Уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия. успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня. Игры с деловые акцентом, театральные постановки, дебаты, диспуты, дискуссии, инсценировки, художественные выставки, оздоровительные акции, социально-значимые акции.

Формы контроля результатов второго уровня: проект, соревнование.

Материально-технические средства

Компьютерная техника, сканер, проектор, интерактивная доска.

А так же: рабочая тетрадь (для учащихся), набор для рисования, художественные тексты, видеофильмы (художественные, документальные), методическое пособие по

программе, посуда: комплект «Формула правильного питания».

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (5 класс)

Тема 1. Здоровье - это здорово.

Понятие о здоровье как одной из важнейших ценностей. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Роль правильного питания для здоровья человека. правильное питание как одна из составляющих здорового образа жизни. Оценка характера своего питания, его соответствия понятию рациональное и здоровое питание.

Формы организации занятия: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, дискуссии, обсуждение, мини-проект

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Знакомство с различными пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами). Их роль и значение для организма, роль витаминов и минеральных веществ. Продукты, которые являются основными источниками белков, жиров и углеводов, а так же витаминов и минеральных веществ. Разнообразие рациона и его значение для организма человека. Составление рациона питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, дискуссия, обсуждение, мини-проект, ситуационные игры, мини-лекция

Тема 3. Режим питания.

Роль режима питания для здоровья человека. Варианты организации режима питания. Необходимость *соблюдения* режима питания, планирование своего дня с учетом требований к режиму питания

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Тема 4 . Энергия пищи

Пища как источник энергии для организма. Знакомство с понятием «энергетическая ценность» пищи. Энергетическая ценность различных продуктов питания. Понятие адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Тема 5 . Где и как мы едим.

Правила гигиены питания, необходимость соблюдения правил гигиены во время еды вне дома. Развитие представлений о структуре общественного питания. Преимущества полноценного питания и вред питания «всухомятку». Незнакомы продукты питания и соблюдение осторожности при использовании их в пищу. Порча продуктов.

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

Тема 6. «Ты — покупатель»

Виды торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. Права и обязанности покупателя, поведение в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупок. Информация на упаковке и как ее использовать.

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям.

Освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи. Правила безопасного поведения на кухне. Правила этикета, обязанности гостя и хозяина. Сервировка стола

Формы организации занятий. самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция

Тема 8. Кухни разных народов.

Особенности национальных кухонь и их особенности. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Тема 9. Кулинарная история

История кулинарии как часть истории культуры человечества

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Виды деятельности познавательная, художественная деятельность.

Тема 10. Как питались на Руси и в России

История кулинарии, обычаев и традиций своей страны. Традиции и обычаи питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Формы организации занятия: познавательная беседа: самостоятельная работа учащихся; работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие

Связь кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Правильное питание как составляющая культуры здоровья человека.

Формы организации занятий: познавательная беседа, самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина

Учебно-тематический план

№№	Разделы программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Здоровье-это здорово	3	1	2
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4	2	2
3.	Режим питания	3	2	1
4.	Энергия пищи	3	1	2
5.	Где и как мы едим	3	1	2
6.	Ты – покупатель	3	2	1
7.	Ты готовишь себе и друзьям	3	1	2
8.	Кухни разных народов	3	1	2
9.	Кулинарная история	3	1	2
10.	Как питались на Руси и в России	3	2	1
11.	Необычное кулинарное путешествие	4	2	2
12.	Итого	34	13	21

Промежуточный контроль в форме анкетирования.