

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО <i>Методического цикла</i> протокол № <u>1</u> от «<u>26</u>» <u>08</u> 2019г руководитель <i>[подпись]</i> И. А. Майорова	«ПРОВЕРЕНО» Куратор ВР <i>Н.Н. Карасёва</i> «<u>26</u>» <u>08</u> 2019г	«УТВЕРЖДАЮ» директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск <i>Кочеткова Е.А.</i> приказ № <u>26/2-сд</u> от «<u>26</u>» <u>августа</u> 2019
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для 5-8 классов.

2019 г.

Наименование предмета	Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании»				
Уровень, класс	Основное общее образования, 5- 8 классы				
Количество часов по учебному плану	5	6	7 класс	8 класс	
- в неделю	1	1	1	1	
- в год	34	34	34	34	
Программа	Авторская программа М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2017 год.				
Материалы для обучающихся	Формула правильного питания. Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.				
Методические материалы для учителя	М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М. Формула правильного питания /Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп,-2017.				

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5—8 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании», предназначенной для работы с учащимися 5–8 классов.

Планируемые результаты обучения.

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- 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.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Содержание курса 5 класса

Здоровье — это здорово. Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Продукты разные нужны, продукты разные важны. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Где и как мы едим. Гигиена питания.

Ты — покупатель. Потребительская культура.

Содержание курса 6 класса

Ты готовишь себе и друзьям. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов. Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарная история. История и культура питания.

Как питались на Руси и в России.

Необычное кулинарное путешествие

Каждая тема имеет определенную структуру:

- Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.
- Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.

Содержание курса 7 класса

Тема 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Тема 2. Алиментарно-зависимые заболевания Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

Тема 3. Физиология питания Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Тема 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Тема 5. Особенности питания населения Самарской области. Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности

питания населения Самарской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

Содержание курса 8 класса

Тема 1. Питание детей раннего возраста, Питание детей дошкольного возраста. Негативные особенности питания современных школьников. Рацион питания современных школьников. Питание детей с повышенной физической активностью. Питание спортсменов. Питание людей среднего и пожилого возрастов.

Тема 2. Классификация блюд и кулинарных изделий. Классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий : холодные блюда и закуски, горячие закуски, первые блюда, вторые блюда, десерты, напитки, мучные блюда, и мучные кондитерские изделия. Рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Тема 3. Пищевая ценность продуктов питания и пути её повышения. Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витамины. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральные вещества. Минеральная ценность пищевых продуктов.

Тема 4. Безопасность пищевых продуктов. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов питания. Микробиологическая безопасность. Загрязнения пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности продуктов питания

МЕТОДЫ

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ФОРМЫ

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейнринга и т. п.

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, чтение по ролям, рассказ по картинкам, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, соревнование.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА:

В результате изучения курса школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Умения, полученные обучающимися, позволят ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия, получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, игр, викторин.

Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1.	Здоровье — это здорово.	5	Викторина, игра
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	6	дискуссия
3.	Режим питания.	2	обсуждение
4.	Энергия пищи.	5	ситуационная
5.	Где и как мы едим.	8	игра
6.	Ты — покупатель.	8	рассматривание ситуативных иллюстраций
Итого		34	

Тематическое планирование 6 класс

1.	Ты готовишь себе и друзьям.	5	беседа
2.	Кухни разных народов.	4	дискуссия
3.	Кулинарная история.	6	викторина
4.	Как питались на Руси и в России.	9	Беседа, викторина
5.	Необычное кулинарное путешествие.	10	викторина
Итого		34	

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1	Здоровье человека и факторы, его определяющие	5	Беседа. Работа в тетрадях. Просмотр фильма. Оформление проекта.
2	Алиментарно-зависимые заболевания	9	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта.
3	Физиология питания	6	Беседа, сообщения
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов –	9	Экскурсия. Просмотр фильма. Практическая работа. Беседа.
5	Особенности питания населения Самарской области	5	Беседа. Работа в тетрадях. Просмотр фильма. Тестирование
	Итого	34	

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Формы и методы контроля
1	Особенности питания различных возрастных групп	6	Беседа. Работа в тетрадях Просмотр фильма	Оформление проекта
2	Классификация	10	Викторин	Анкетирование

	блюд и кулинарных изделий		Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта.	
3	Пищевая ценность продуктов и пути её повышения	9	Экскурсия. Просмотр фильма. Беседа	Практическая работа
4	Безопасность пищевых продуктов	9	Подготовка сообщений, экскурсии, Практическая работа. Тестирование	Тестирование
	Итого	34		