




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

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Майорова А.И. Протокол заседания МО №1 от « 27» августа 2021 г.</p>	<p>«Проверено» Куратор ВР ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  Карасева Н.Н. « 27» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  Кочеткова Е.А. Приказ №27-од от « 27» августа 2021 г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
В неурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
5-8 КЛАСС

Чапаевск,
2021-2022

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. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2020 год.				
Материалы для обучающихся	Формула правильного питания. Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.				
	Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь . / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.				
Методические материалы для учителя	М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М. Формула правильного питания /Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп,-2020 .				

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5—8 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск,
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 1672;
- Программы воспитания ГБОУСОШ №3 г.о. Чапаевск

Планируемые результаты обучения.

Метапредметные.

В повседневной жизни обучающиеся научатся:

- 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

Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, полезных продуктов, способов приготовления пищи.

Результативность реализации воспитательного потенциала внеурочной деятельности

В повседневной жизни учащиеся смогут

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные продукты,
- развивать представление об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека,
- проявлять познавательный интерес и активность в области здорового питания,
- овладевать установками, нормами и правилами правильного питания.

Предметные.

В повседневной жизни и при изучении других предметов обучающиеся научатся:

- 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.

Где и как готовят пищу.. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Блюда из зерна. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Молоко и молочные продукты. Пищевая ценность
Что можно есть в походе. Адекватность рациона питания образу жизни человека.
Вода и другие полезные напитки.

Содержание курса 6 класса

Что и как приготовить из рыбы. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Дары моря. Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарное путешествие по России. История и культура питания.

Спортивное путешествие по России. Виды спорта, питание спортсменов.

Олимпиада здоровья. Соревнование между командами.

Содержание курса 7 класса

Здоровье – это здорово. Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.

Режим дня. Особенности питания школьников.

Продукты разные нужны, продукты разные важны. 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.

Энергия пищи. 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.

Особенности питания жителей Самарской области. Реклама продуктов питания и здоровье. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

Содержание курса 8 класса

Ты – покупатель., Правила совершения покупок в магазине. Отделы в магазине.

Ты готовишь себе и друзьям. Как хранить продукты, этикет, полезные блюда.

Кухни разных народов. Рецепты русской, европейской, кавказской, японской и др. кухонь. 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.

Кулинарная история. Как питались наши предки.

Как питались на Руси и в России.

Необычное кулинарное путешествие. Тема еды в произведениях художников, в литературе, музыке.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

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.

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	Модуль «Курсы внеурочной деятельности»
1.	Здоровье — это здорово.	5	Викторина, игра	видеоурок
2.	Где и как готовят пищу	6	дискуссия	Урок-экскурсия
3.	Блюда из зерна	2	обсуждение	Урок-лекция
4.	Молоко и молочные продукты	5	ситуационная	видеоурок
5.	Что можно есть в походе	8	игра	Урок-лекция
6.	Вода и другие полезные напитки	8	рассматривание ситуативных иллюстраций	Урок-конференция.
Итого		34		

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во	Виды деятельности	Модуль «Курсы внеурочной
---	------	--------	-------------------	--------------------------

				деятельности»
1.	Здоровье – это здорово	5	беседа	Урок-конференция
2.	Что и как приготовить из рыбы	4	дискуссия	видеоурок
3.	Дары моря	6	викторина	урок - беседа
4.	Кулинарное путешествие по России	9	Беседа, викторина	Урок - беседа
5.	Спортивное путешествие по России	5	викторина	Урок-конференция
6.	Олимпиада здоровья	5	дискуссия	Урок-конференция
Итого		34		

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Модуль «Курсы внеурочной деятельности»
1	Здоровье –это здорово	3	Беседа. Работа в тетрадях. Просмотр фильма.	Видео-урок
2	Режим дня	2	Беседа	Урок-лекция
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	9	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта.	Виде оурок
4	Энергия пищи	6	Беседа, сообщения	Урок-лекция
5	Где и как мы едим	9	Экскурсия. Просмотр фильма. Беседа.	Урок-экскурсия
6	Особенности питания населения Самарской области	5	Беседа. Работа в тетрадях. Просмотр фильма. Тестирование	Урок-конференция
Итого		34		

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Модуль «Курсы внеурочной
---	------	------------------	-------------------	--------------------------

				деятельности»
1	Ты- покупатель	6	Беседа. Работа в тетрадях Просмотр фильма	Видео-урок
2	Ты готовишь себе и друзьям	6	Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта.	Урок-лекция
3	Кухни разных народов	6	Экскурсия. Просмотр фильма. Беседа	Урок- экскурсия
4	Кулинарная история	6	Подготовка сообщений, Практическая работа.	Урок- экскурсия
5	Как питались на Руси и в России	6	Защита проекта	Урок-беседа
6.	Необычное кулинарное путешествие (еда в живописи, музыке)	4	Прослушивание просмотр	Урок-лекция
	Итого	34		