

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

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 20.08.2020 г.   руководитель МО / Майорова И. А.	«ПРОВЕРЕНО» Куратор ВР  Н.Н.Карасева 20.08.2020 г.	«УТВЕРЖДАЮ» директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск /Е.А.Кочеткова приказ № 28 - од от 20.08.2020 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внекурочной деятельности «Разговор о правильном питании»  
**5-8 классы**

2020г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5—8 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного

Наименование предмета	Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании»				
Уровень, класс	Основное общее образование, 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.: Нестле, 2020. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева – М.:Нестле, 2020				
Методические материалы для учителя	М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М. Формула правильного питания /Методическое пособие. – М.: Нестле - 2020.				

образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании», предназначенный 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;
- учится 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-смысовые 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.

## **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 получат 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, позволяют 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, получат 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.	Где и как готовят пищу	6	Викторина, игра
2.	Блюда из зерна	6	дискуссия
3.	Молоко и молочные продукты	6	обсуждение
4.	Что можно есть в походе	6	ситуационная
5.	Вода и другие полезные напитки	6	игра
6.	Обобщающий урок – экскурсия (можно в формате дистанционного обучения)	4	рассматривание ситуативных иллюстраций
Итого		34	

#### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1.	Что и как можно приготовить из рыбы	6	беседа
2.	Дары моря	6	дискуссия
3.	Кулинарное путешествие по России	6	викторина
4.	Спортивное путешествие по России	6	Беседа, викторина
5.	Олимпиада здоровья	6	Викторина Конкурс презентаций, проектов
6.	Обобщающий урок - экскурсия	4	экскурсия
Итого		34	

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1	Здоровье – это здорово	6	Беседа. Работа в тетрадях. Просмотр фильма Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
2	Продукты разные нужны – блюда разные важны	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
3	Энергия пищи	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление

			проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
4	Ты - покупатель	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
5	Особенности питания населения Самарской области. Конкурс рецептов.	6	Беседа Просмотр фильма. Презентации Защита проектов
6	Обобщающий урок – экскурсия ( можно в дистанционном формате)	4	экскурсия
	Итого	34	

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1	Ты готовишь себе и друзьям	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
2	Кухни разных народов	6	Викторина. Конкурс

			рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
3	Кулинарная история	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
4	Как питались на Руси и в России	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
5	Необычное кулинарное путешествие	6	Викторина. Конкурс рисунков. Беседа. Просмотр фильма. Оформление проекта. Выполнение заданий на

			сайте <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
6	Обобщающий урок – экскурсия (возможно в дистанционном формате)	4	экскурсия
	Итого	34	