

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Арыскан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республика Тыва» 668216, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п. Арыскан улица Гагарина, дом 29

РАССМОТРЕНО
на педагогическом

Протокол №1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Наважан А.М. 
Протокол №1
от "31" августа 2023 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

5-6 класс

2023-2024 учебный год

Ступень обучения: начальное общее образование 5-6 классы

Уровень общего образования: базовый

Срок реализации: 1 года

Количество часов: в неделю-1 час, в год-34 часа

Рабочая программа к курсу «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, на основе программы развития познавательных способностей учащихся средних классов, с использованием методического пособия Агапова И.А., Давыдова М.А. Веселая литература в начальной школе. Методическое пособие. М., 2004.

Арыскан 2023г

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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

Рабочая программа на обучающихся.

В соответствии с учебным планом 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, » в 6 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 ...».

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 и 6 классы 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, 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. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями формулировать 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.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассмотрение 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 .

2 Информация на печатной основе):

Брошюры для родителей.

3 Печатные пособия:

Плакаты для родителей и обучающихся.

4 Информационные средства: www.prav-pit.ru

3. Тематическое планирование.

Учебно-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	Дата проведения	
			По плану	Коррекция
Тема 1. Здоровье – это здорово 3ч				
1	1	Здоровье – это здорово	05.09	

2	2	Я и мое здоровье	12.09	
3	3	Мой образ жизни. Работа над групповым проектом.	19.09	
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 4ч.				
4	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Практическая работа № 1	26.09	
5	2	О витаминах и минеральных веществах Практическая работа №2	3.10	
6	3	Анализ рациона питания	10.10	
7	4	Групповая работа над проектом: предварительное оформление результатов	17.10	
Тема 3. Режим питания 5 ч				
8	1	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	24.10	
9	2	Режим питания	31.10	
10	3	Твой режим питания	7.11	
11	4	Подготовка к защите проекта	14.11	
12	5	Групповая работа над проектом.	21.11	
Тема 4. Энергия пищи 5ч.				
13	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта Практическая работа №3	28.11	
14	2	Давайте посчитаем калории Практическая работа №4	5.12	
15	3	Подготовка к защите проекта	12.12	
16	4	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень)	19.12	
17	5	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	26.12	
Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч.				
18-19	1-2	Правила этикета Практическая работа №5	16.01 23.01	
20	3	Мы не дружим с сухояткой.	30.01	
21	4	Мы не дружим с сухояткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию	06.02	
22	5	Работа в рамках индивидуального проекта.	13.02	

Тема 7. Ты покупатель 8 ч

23	1	Срок хранения продуктов Практическая работа №6	20.02	
24	2	Пищевые отравления, их предупреждение Практическая работа №7	27.02	
25-26	3-4	Работа в рамках индивидуального проекта.	27.03 05.03	
27-28	5-6	Ты - покупатель . . Права потребителя. Правила вежливости	12.03 19.03	
29	7	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	26.03	
30	8	Работа по оформлению индивидуального проекта.	02.04	
Представление результатов работы, защита проекта 4ч				
31	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	09.04	
32	2	Анкетирование среди уч-ся школы	16.04	
33	3	Подготовка к защите	23.04	
34	4	Участие в школьной экологической конференции	30.04	