

Управление образования Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Ижевска

СОГЛАСОВАНО

Председатель педсовета

 Л.В. Шмелева

Протокол № 9

от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 48

 Т.А. Агеева

Приказ № 160

от 31.08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по общекультурному направлению
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
на 2023-2024 учебный год
для 5 классов

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 МБОУ СОШ № 48 .

Рабочая программа по ориентирована на обучающихся 5 класса.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ48» программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5 классе в 202-2024 учебном году реализуется в объеме 1 час 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.

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 класса 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, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбрать 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. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями формулировать гипотезы, конструировать, 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. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся 7 класса продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

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

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. 5-9 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

2Информация на печатной основе):

Брошюры для родителей.

3 Печатные пособия:

Плакаты для родителей и обучающихся.

4 Информационные средства: www.prav-pit.ru

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Коррекц ия
Тема 1. Здоровье – это здорово 4ч						
1	1	Здоровье – это здорово	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Аудиторное занятие Игра «Дерево».		
2	2	Я и мое здоровье	Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Экскурсия в мед кабинет школы; игра «Угадай»		
3	3	Тест «Я и моё здоровье»	Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Тест		
4	4	Мой образ жизни. Работа над групповым проектом.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы	Аудиторное занятие «Голосование»		

			к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .			
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны бч.						
5	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Практическая работа № 1	Знакомятся с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работа : определение белков в продуктах питания.		
6	2	О витаминах и минеральных веществах Практическая работа №2	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работа : определение витамина С в продуктах питания.		
7	3	О переизбытке витаминов в организме» Практическая работа №3	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работа : определение витамина С в продуктах питания.		

8	4	Анализ рациона питания	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».		
9	5	Анализ рациона питания	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».		
10	6	Групповая работа над проектом: предварительное оформление результатов	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»,		
Тема 3. Режим питания 7ч						
11	1	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;	Экскурсия в школьную столовую		

12	2	Режим питания	<p>Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания;</p> <p>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.</p> <p>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.</p>	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
13	3	Маленькие секреты вкусной и здоровой пищи.	<p>Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания.</p> <p>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.</p> <p>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.</p>	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
14	4	Подготовка к защите проекта	<p>Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	Исследовательская деятельность Тренинг		
15	5	Урок-викторина «Знатоки кулинарии»	<p>Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p>	Урок-викторина «Знатоки кулинарии»		

			Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.			
16	6	Тест «Режим питания. Мой рацион»»	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Выполнение тестовой работы		
17	7	Групповая работа над проектом.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»		
Тема 4. Энергия пищи 7ч.						
18	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта Практическая работа №3	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	Практические работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. Игра «Энергетический калькулятор».		
19	2	Давайте посчитаем калории Практическая работа №4	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости	Практическая работа: Определение массы продукта, энергетической ценности, даты		

			<p>разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Работают с простейшим лабораторным оборудованием.</p>	<p>выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.</p> <p>Игра «Энергетический калькулятор».</p>		
20	3	Подготовка к защите проекта	<p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Виртуальная экскурсия		
21	4	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	<p>Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию</p> <p>Определят наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.</p>	Аудиторное занятие Тренинг		
22	5	Праздничное меню: вкусно и полезно.	<p>Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.</p> <p>Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.</p> <p>Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Выполнение заданий в рабочей тетради.		

23	6	Творческая работа «Еда будущего»	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Творческая работа		
24	7	Тест «Энергия пищи»	Контрольная проверка знаний	Тест «Энергия пищи»		
Тема 5. Где, что и как мы едим 3ч.						
25	1	Правила этикета Практическая работа №5	Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.	Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.		
26	2	Мы не дружим с сухомыткой.	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Знакомятся с заведениями общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»		
27	3	Викторина «Где, что и как мы едим»	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.	Викторина «Где, что и как мы едим»		

Тема 7. Ты покупатель 5ч

28	1	Срок хранения продуктов Практическая работа №6	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами Игра «Упаковка».		
29	2	Пищевые отравления, их предупреждение Практическая работа №7	Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение соланина в клубнях картофеля.		
30	3	Чем опасны просроченные продукты	Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	Виртуальна экскурсия		
31	4	Несколько секретов хорошего покупателя.	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности Развивают навыки коммуникации.	Виртуальна экскурсия		
32	5	Ты - покупатель . . Права потребителя. Правила вежливости	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности Развивают навыки коммуникации.	Экскурсия в магазин «Пятёрочка» Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина"		
Представление результатов работы, защита проекта 2ч						

33	1	Подготовка к защите	<p>Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	Аудиторное занятие Тренинг		
34	2	Участие в защите проектов	<p>Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию</p> <p>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.</p>	Участие в публичном мероприятии		