Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Формула правильного питания » в 6 классе.

Учитель: Иванюк Ирина Юрьевна.



2020

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа внеурочной деятельности«Формула правильного питания»6 классФГОС ООО | Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов;- примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2020 – 2021 учебный год, реализующих основные общеобразовательные программы;- учебного плана МБОУ Суховской СОШ на 2020-2021 учебный год;- требований Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| Учебник: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании» |
| Количество часов: рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, общий объем 34часа в год. |
| Цели программы:- сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье |

**Задачи:**

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Общая характеристика курса.**

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

      **Особенностями курса**«Разговор о правильном питании» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;

- расширение чувственного опыта и практической  деятельности школьников;

- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;

- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.              Основными методами при реализации программы является ***проблемно-поисковый подход и исследовательский***, обеспечивающий реализацию развивающих задач  курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения  по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

**Формы занятий**разнообразны: познавательные беседы,  дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Программа курса «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение**следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом 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.

- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются**:

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел, тема** | **Всего часов** | **В том числе** | **Форма проведения занятия** | **Образовательный продукт** |
| теории | практики |  |
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. | 1 | 1 |  | Лекция | Конспект |
| 2. | Здоровье – это здорово. | 1 | 1 |  | Лекция, ролевая игра | Знание значения здорового образа жизни. |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 | 1 |  | Лекция | Умение выбирать самые полезные продукты. |
| 4. | Самые полезные продукты. | 1 |  | 1 | Игра-соревнование. | Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы. |
| 5. | Как правильно есть. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра - обсуждение | Представление об основных принципах гигиены питания. |
| 6. | Из чего состоит наша пища? | 1 | 1 |  | Лекция | Представление об рационе питания. |
| 7. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, динамическая игра. | Как правильно выбирать продукты в разное время года. |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра-обсуждение. | «Меню спортсмена» |
| 9. | Где и как готовят пищу. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, конкурс кроссвордов | Знать гигиену питания. |
| 10. | Молоко и молочные продукты. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, дискуссия. | Знание о пользе молока и молочных продуктов. |
| 11. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 1 |  | Лекция. | Конспект, таблица. |
| 12. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, демонстрация. | Представление о необходимости и важности регулярного питания. |
| 13. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, викторина. | Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. |
| 14. | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра. | Представление об обеде его структуре. |
| 15. | Полдник. Время есть булочки. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, демонстрация. | Знакомство с вариантами полдника. |
| 16. | Пора ужинать. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра. | Формирование представления об ужине и его составе. |
| 17. | Блюда из зерна. | 1 | 1 |  | Рассказы детей, игра-конкурс «Хлебопеки». | Знание блюд из зерна. |
| 18. | Что и как готовить из рыбы. | 1 | 1 |  | Беседа. | Составление таблицы. |
| 19. | Дары моря. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, дискуссия. | Значение минеральных веществ и витаминов. |
| 20. | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 |  | 1 | Практическая работа | Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. |
| 21. | Если хочется пить… | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра-демонстрация. | Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков. |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра. | Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни. |
| 23. | Где найти витамины весной? | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, дидактическая игра. | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ. |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 1 |  | Лекция. | Знакомство с разнообразием фруктов, ягод. |
| 25. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 |  | 1 | КВН | Знать значение ягод, фруктов для организма. |
| 26. | Каждому овощу своё время. | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, конкурс | Представление о разнообразии овощей и их полезных свойств. |
| 27. | Праздник урожая. | 1 |  | 1 | Конкурс. | Полезные блюда для праздничного стола. |
| 28. | Меню сказочных героев. | 1 |  | 1 | Мини-проект | Мини-проект |
| 29-30 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». | 2 |  | 2 | Беседа, конкурс. | «На необитаемом острове». |
| 31 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | 1 | 1 |  | Лекция, беседа. | Знать какие продукты неполезны для здоровья. |
| 32 | Оформление плаката «Правильное питание». | 1 |  | 1 | Работа в группах. | «Законы правильного питания». |
| 33-34. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 2 |  | 2 | Конкурс. | Умение участвовать в конкурсах. |

**Содержание  курса**

1. ***Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)***

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

1. ***Здоровье – это здорово.(1ч)***

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

1. ***Самые полезные продукты.(1ч)***

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

1. ***Самые полезные продукты. (1ч)***

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

1. ***Как правильно есть. (1ч)***

Принципы гигиены питания. Организация питания.

1. ***Из чего состоит наша пища?(1ч)***

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

1. ***Что нужно есть в разное время года. (1ч)***

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

1. ***Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)***

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

1. ***Где и как готовят пищу. (1ч)***

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

1. ***Молоко и молочные продукты. (1ч)***

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

1. ***Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)***

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

1. ***Удивительные превращения пирожка. (1ч)***

Типовой режим питания школьников.

1. ***Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)***

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

1. ***Плох обед, если хлеба нет. (1ч)***

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

1. ***Полдник. Время есть булочки. (1ч)***

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

1. ***Пора ужинать. (1ч)***

Возможные варианты блюд для ужина.

1. ***Блюда из зерна.(1ч)***

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

1. ***Что и как готовить из рыбы. (1ч)***

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

1. ***Дары моря. (1ч)***

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

1. ***На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)***

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

1. ***Если хочется пить… (1ч)***

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

1. ***Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)***

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

1. ***Где найти витамины весной? (1ч)***

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

1. ***Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)***

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

1. ***Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)***

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

1. ***Каждому овощу своё время. (1ч)***

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

1. ***Праздник урожая. (1ч)***

Наиболее полезные продукты для стола.

1. ***Меню сказочных героев. (1ч)***

Составление меню питания для сказочных героев.

1. ***Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)***

Блюда, которые могут приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

1. ***Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)***

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

1. ***Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)***

«Законы правильного питания».

1. ***Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)***

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Дата****план** | **Дата** **факт** |
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. | 1 | 08.09 |  |
| 2. | Здоровье – это здорово. | 1 | 15.09 |  |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 | 22.09 |  |
| 4. | Самые полезные продукты. | 1 | 29.09 |  |
| 5. | Как правильно есть | 1 | 06.10 |  |
| 6. | Из чего состоит наша пища? | 1 | 13.10 |  |
| 7. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 20.10 |  |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 10.11 |  |
| 9. | Где и как готовят пищу. | 1 | 17.11 |  |
| 10. | Молоко и молочные продукты. | 1 | 24.11 |  |
| 11. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 01.12 |  |
| 12. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 08.12 |  |
| 13. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | 15.12 |  |
| 14. | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 22.12 |  |
| 15. | Полдник. Время есть булочки. | 1 | 29.12 |  |
| 16. | Пора ужинать. | 1 | 19.01 |  |
| 17. | Блюда из зерна. | 1 | 26.01 |  |
| 18. | Что и как готовить из рыбы. | 1 | 02.02 |  |
| 19. | Дары моря. | 1 | 09.02 |  |
| 20. | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 | 16.02 |  |
| 21. | Если хочется пить… | 1 | 23.02 |  |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 02.03 |  |
| 23. | Где найти витамины весной? | 1 | 09.03 |  |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 16.03 |  |
| 25. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 06.04 |  |
| 26. | Каждому овощу своё время. | 1 | 13.04 |  |
| 27. | Праздник урожая | 1 | 20.04 |  |
| 28. | Меню сказочных героев | 1 | 27.04 |  |
| 29-30 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». | 2 | 04.05 |  |
| 31. | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | 1 | 11.05 |  |
| 32. | Оформление плаката правильного питания. | 1 | 18.05 |  |
| 33-34 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 2 | 25.05 |  |
|  | **Всего** | **34** |  |  |

**Литература для педагога**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.*Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.*Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферое В. П.*Как питается ваш малыш. Минск:  Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермакое Б. С.*Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.*Вяленые фрукты и овощи. М.: Росселъхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.*Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.*Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.*Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.*Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

**Литература для учащихся**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. . *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.*Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных

пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.

1. *Махлаюк В. П.*Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.