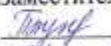


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Т.А. Бунакова/
« 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 В.Ю. Бунаков
приказ от 31.08.2023 № 105/ОД



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Правильное питание»
5 класс**

Разработчик:
Ведерникова Л.В.
учитель начальных классов

с. Нижний Искуш 2023г

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности.....	4
3.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
4.	Тематическое планирование	7
5.	Календарно-тематическое планирование.....	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Правильное питание» для 5 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577)

3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.

5. Программой воспитания МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Правильное питание» для 5 класса **реализует** духовно-нравственное направление.

Курс рассчитан на 1 год обучения **34 часа** (1 час в неделю).

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 5 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.

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», виртуальна 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.: , 2022.

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цели курса внеурочной деятельности « Правильное питание»:

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 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;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье – это здорово	3ч	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411bf8
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4ч	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411bf8
3	Режим питания.	5ч	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411bf8
4	Энергия пищи.	5ч	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411bf8
5	Где, что и как мы едим.	5ч	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411bf8
6	Ты покупатель	8ч	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411bf8
7	Представление результатов работы, защита проекта.	4ч	
		34	

5.Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	Здоровье – это здорово	Определение белков в продуктах питания.	07.09	
2	Я и мое здоровье	Определение витамина С в продуктах питания.	14.09	
3	Мой образ жизни. Работа над групповым проектом.	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».	21.09	
4	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»,	28.09	
5	О витаминах и минеральных веществах	Аудиторное занятие	05.10	
6	Анализ рациона питания	Экскурсия в школьную столовую	12.10	
7	Групповая работа над проектом: предварительное оформление результатов	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».	19.10	
8	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».	26.10	
9	Режим питания	Исследовательская деятельность Тренинг	09.11	
10	Твой режим питания	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»	16.11	
11	Подготовка к защите проекта	Тренинг	23.11	
12	Групповая работа над проектом.	Практические работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. Игра «Энергетический калькулятор».	30.11	
13	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта	Виртуальная экскурсия	07.12	
14	Давайте посчитаем		14.12	

	калории Практическая работа №4	Игра «Энергетический калькулятор».		
15	Подготовка к защите проекта	Аудиторное занятие Тренинг	21.12	
16	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень)	Аудиторное занятие Тренинг	28.12	
17	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	Аудиторное занятие Тренинг	11.01	
18	Правила этикета	Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.	18.01	
19	Правила этикета	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»	25.01	
20	Мы не дружим с сухомыткой.	Игры «Быстрая еда», «Кафе».	01.02	
21	Мы не дружим с сухомыткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию	Исследовательская деятельность	08.02	
22	Работа в рамках индивидуального проекта.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами	15.02	
23	Срок хранения продуктов	Игра «Упаковка».	22.02	
24	Пищевые отравления, их предупреждение	Практическая работа: определение соланина в клубнях картофеля.	29.02	
25	Работа в рамках индивидуального проекта.	Виртуальная экскурсия	07.03	
26	Ты - покупатель .	Экскурсия в магазин Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина»	14.03	
27	. Права потребителя.	Аудиторное занятие Тренинг	21.03	
28	Правила вежливости	Исследовательская деятельность Игры «Контрольная закупка»	04.04	
29	Творческие мероприятия	Аудиторное занятие	11.04	
30	Работа по оформлению индивидуального проекта.	Аудиторное занятие Тренинг	18.04	

31	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях	Аудиторное занятие Анкетирование	25.04	
32	Анкетирование среди учащихся школы	Аудиторное занятие Анкетирование	02.05	
33	Подготовка к защите	Участие в публичном мероприятии	16.05	
34	Участие в школьной экологической конференции		23.05	