

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ:
МОКРО-СОЛЕНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(МБОУ: Мокро-Соленовская ООШ)**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей естественно-научного цикла
Донцова В.В.
Протокол от 29.08.2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Г.В. Моренко
29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ: Мокро-Соленовская ООШ
Е.Ф. Проказова
Приказ от 31.08.2022 г. №132



Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

(с использованием цифрового и аналогового оборудования
центра естественнонаучной и технологической направленностей «Точка роста»)

Уровень: основное общее образование.

2022-2023 учебный год

Учитель: Донцова Валентина Владимировна

**х. Мокросоленый
2022 год**

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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-смысловые 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.

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;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Формы организации: объединение.

Виды внеурочной деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)

Программа «Правильное питание» предназначена для детей 12-14 лет

"Правильное питание":

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово"

"Продукты разные нужны, продукты разные важны"

- режим питания и адекватность питания:

"Режим питания", "Энергия пищи",

- гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим" "Ты - покупатель";

- потребительская культура:

"Ты готовишь себе и друзьям";

- традиции и культура питания:

"Кухни разных народов" "Кулинарная история"

"Как питались на Руси и в России" "Необычное кулинарное путешествие".

№ п/п	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс
1	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	6	6	6
2	Режим питания и адекватность питания	6	6	6
3	Гигиена питания и потребительская культура	6	6	6
4	Приготовление пищи	4	4	4
5	Традиции и культура питания	13	13	13
Итого		35	35	35

Рациональное питание как часть здорового образа жизни (6 часов)

Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. От чего зависит здоровье человека? Регулярность, разнообразие и безопасность приема пищи. Роль белков, жиров и углеводов для жизни и здоровья человека. Витамины. Минеральные соли. Рацион питания здорового человека.

Режим питания и адекватность питания (6 часов)

Режим питания. Калорийность продуктов. Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания. Энергетическая ценность продуктов. Основной обмен. Суточный расход энергии при разных видах деятельности.

Гигиена питания и потребительская культура (6 часов)

Гигиена и режим питания. Сфера общественного питания. Чем опасны «перекусы»? Питание в походе. Правила и условия покупки и хранения продуктов.
Закон «О защите прав потребителей». Где нужно делать покупки.

Традиции и культура питания (13 часов)

Традиционная культура – одна из составляющих культуры любого народа. Факторы, определяющие характер традиционной кухни. Анализ особенностей традиционных кухонь и кулинарных обычаев. Кулинарные праздники. Кулинарная история. Первобытная культура. Кулинария в Средние века. Особенности русской национальной кухни. Посуда, традиционно используемая в русской кухне. Отражение «кулинарной» тематики в произведениях искусства: живопись, музыка и литература.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
5 класс (четверг)

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	Дата проведения
	Тема 1. Здоровье - это здорово	5	
1	Здоровье-это здорово	1	08.09.2022
2	Правила ЗОЖ	1	15.09.2022
3	Я и мое здоровье	1	22.09.2022
4	Мой образ жизни	1	29.09.2022
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	06.10.2022
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны	6	
6	Белки	1	13.10.2022
7	Жиры	1	20.10.2022
8	Углеводы	1	27.10.2022
9	Витамины	1	10.11.2022
10	Минеральные вещества	1	17.11.2022
11	Рацион питания	1	24.11.2022
	Тема3. "Режим питания»	3	
12	Понятие режима питания	1	01.12.2022
13	Мой режим питания	1	08.12.2022
14	Игра «Составляем режим питания»	1	15.12.2022
	Тема 4. "Энергия пищи"	4	

15	Энергия пищи	1	22.12.2022
16	Калорийность пищи	1	12.01.2023
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	19.01.2023
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	26.01.2023
	Тема5. "Где и как мы едим"	8	
19	Где и как мы едим	1	02.02.2023
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	09.02.2023
21	Путешествие и поход	1	16.02.2023
22	Собираем рюкзак	1	02.03.2023
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	09.03.2023
24	Поговорим о фаст-фудах	1	16.03.2023
25	Правила поведения в кафе.	1	23.03.2023
26	Ролевая игра «Кафе»	1	06.04.2023
	Тема 6. «Ты - покупатель»	9	
27	Где можно сделать покупку	1	13.04.2023
28	Права и обязанности покупателя	1	20.04.2023
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	27.04.2023
30	Ты покупатель.	1	04.05.2023
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	11.05.2023
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	18.05.2023
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	25.05.2023

6 класс (вторник)

№ п/п	Раздели и темы занятий	Всего часов	
	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	5	
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1	06.09.2022
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	13.09.2022
3	Кулинарные секреты	1	20.09.2022
4	Сервировка стола	1	27.09.2022
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1	04.10.2022
	Тема8. Кухня разных народов	4	
6	Понятие «национальная кухня»	1	11.10.2022
7	Кулинарное путешествие	1	18.10.2022
8	Проект «Кулинарные праздники»	1	25.10.2022
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	08.11.2022
	Тема 9. «Кулинарная история»	5	
10	Традиции и культура питания	1	15.11.2022

11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1	22.11.2022
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1	29.11.2022
13	Современная кулинария	1	06.12.2022
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1	13.12.2022
	Тема 10 «Как питались на Руси и в России»	11	
15	История кулинарии в России.	1	20.12.2022
16	История посуды в русской кухне	1	27.12.2022
17	Самовар-символ русского стола	1	10.01.2023
18	Традиционные блюда русской кухни	1	17.01.2023
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	24.01.2023
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	31.01.2023
21	Русская кухня и религия.	1	07.02.2023
22	Польза меда	1	14.02.2023
23	Самарская область - яблочная страна	1	21.02.2023
24	Праздник русской картошки	1	28.02.2023
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	07.03.2023
	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	10	
26	Мировые Музеи питания	1	14.03.2023
27	Кулинария в живописи	1	21.03.2023
28.	Кулинария в музыке, в танце	1	04.04.2023
29	Кулинария в литературе	1	11.04.2023

30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	18.04.2023
31	Творческий проект «Вкусная картина	1	25.04.2023
32	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	02.05.2023
33	Уникальные блюда стран мира	1	16.05.2023
34	Составление формулы правильного питания.	1	23.05.2023

7 класс (пятница)

№ урока	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Почему важно быть здоровым?	1	02.09.2022
2	Питание и здоровье.	1	09.09.2022
3	Движение и здоровье.	1	16.09.2022
4	Культура питания в твоей семье	1	23.09.2022
5	Кухня народов мира. Спор о правильном питании	1	30.09.2022
6	Разработка меню.	1	07.10.2022
7	Режим дня.	1	14.10.2022
8	Белки и продукты-источники белка	1	21.10.2022
9	Продукты - источники углеводов	1	28.10.2022
10	Продукты – источники жиров	1	11.11.2022
11	От чего зависит потребность в энергии	1	18.11.2022
12	Витамины и минеральные вещества	1	25.11.2022
13	Правила для покупателей	1	02.12.2022
14	О чем расскажет упаковка	1	09.12.2022
15	Пищевые добавки. Что скрывается за буквой Е?	1	16.12.2022

16	Красители, эмульгаторы, консерванты, антиокислители, загустители, усилители вкуса.	1	23.12.2022
17	Калорийность продуктов	1	13.01.2023
18	Экскурсия в магазин	1	20.01.2023
19	Приготовление пищи	1	27.01.2023
20	Правила сортировки	1	03.02.2023
21	Питание и климат	1	10.02.2023
22	Секреты здорового обеда	1	17.02.2023
23	Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	1	03.03.2023
24	Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке».	1	10.03.2023
25	Масленица. Время есть блины.	1	17.03.2023
26	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1	24.03.2023
27	Кулинарное путешествие по России.	1	07.04.2023
28	Традиционные блюда народов России.	1	14.04.2023
29	Первые блюда на любое время года.	1	21.04.2023
30	Народные праздники, их меню	1	28.04.2023
31	Народные праздники, их меню	1	05.05.2023
32	Народные праздники, их меню	1	12.05.2023
33	Творческий проект «Первобытная культура»	1	19.05.2023
34	Творческий проект «Первобытная культура»	1	26.05.2023
35	Защита проектов	1	26.05.2023