**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя**

**общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от 23.08. 2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности « Уроки здорового питания»

(социальное направление)

(указать учебный предмет, курс)

на2021– 2022 учебный год

Уровень общего образования основное общее 5 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю 1 час

Учитель Зайцева Раиса Петровна

Ф.И.О.

Программа разработана на основе

1.Примерной программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М:.ОЛМА Медиа Групп 2013).

(указать примерную программу/ программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты.**

- 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.

**Метапредметные*.***

Обучающийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);

-выделять из темы урока известные знания и умения;

-планировать своё высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом);

-планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению учителя);

-фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), позитивно относиться к своим успехам/неуспехам.

**Познавательные.**

Обучающийся научится:

-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.**

Обучающийся научится:

-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;

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика

**Раздел 2.**

**Содержание учебного курса с указанием форм организаций учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**«Здоровье – это здорово!»**

Формирование и развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

От каких факторов зависит наше здоровье? Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

«**Продукты разные нужны, блюда разные важны»**.

Рацион питания, калорийность пищи. Познакомить школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме; Сформировать у детей представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; приобретение учащимися необходимых знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.

**«Режим питания».**

Продолжить формирование и развитие представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни.

Витамины и минеральные вещества. Роль витаминов и минеральных веществ. Формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.

Влияние воды на обмен веществ. Взаимосвязь здоровья и воды. Понятие о напитках здоровья. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**« Энергия пищи».**

Источники «строительного материала». Познакомить детей с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

**« Где и как мы едим».**

Правила полезного питания, бытовые травмы. Выработать у учащихся навыки, связанные с этикетом в области питания; сформировать представления о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Заведения общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить формирование у учащихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи. Правила гигиены

**« Ты – покупатель».**

Срок хранения продуктов Пищевые отравления, их предупреждение. Сформировать представление об особенностях питания; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании, воспитывать бережное отношение к продуктам питания; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; сформировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками недоброкачественного продукта.

**«Ранообразие питания».**

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

**«Этикет»**

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Формы организации учебных занятий:** просмотр учебного фильма,ролевая игра, ситуационная игра, проектная деятельность, дискуссия, конкурсы, обсуждение.

**Раздел 3. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема урока | Дата | |
| по плану | фактически |
| 1. **«Здоровье – это здорово!»** **- 2 ч.** | | | |
| 1. | Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. | 03.09. |  |
| 2. | Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье. | 10.09. |  |
| **2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны» – 2 ч.** | | | |
| 3. | Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. | 17.09. |  |
| 4. | Рацион питания. | 24.09. |  |
| **3. «Режим питания» - 3 ч.** | | | |
| 5. | Понятие режима питания. | 01.10 |  |
| 6. | Мой режим питания. | 08.10. |  |
| 7. | Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания» | 15.10. |  |
| **4. «Энергия пищи» - 3 ч.** | | | |
| 8. | Энергия пищи | 22.10. |  |
| 9. | Исследовательская работа «Вкусная математика». | 12.11. |  |
| 10. | Влияние калорийности пищи на телосложение. | 19.11. |  |
| **5. «Где и как мы едим» – 4 ч.** | | | |
| 11. | Где и как мы едим. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 26.11. |  |
| 12. | Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. | 03.12. |  |
| 13. | Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе. | 10.12 |  |
| 14. | Ролевая игра «Кафе» | 17.12. |  |
| **6. «Ты- покупатель» - 3 ч** | | | |
| 15. | Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Сложные ситуации при покупке товара. | 24.12. |  |
| 16. | Читаем информацию на упаковке продукта. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. | 14.01. |  |
| 17. | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. | 21.01. |  |
| **7. «Разнообразие питания»- 13ч.** | | | |
| 18. | Где и как готовят пищу. | 28.01. |  |
| 19. | Всё ли полезно, что в рот полезло. Продукты быстрого приготовления. | 04.02. |  |
| 20. | Продукты разные нужны- блюда разные важны. | 11.02. |  |
| 21. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 18.02. |  |
| 22. | Вредные и полезные привычки в питании. | 25.02. |  |
| 23. | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. | 04.03. |  |
| 24. | Как питались люди древности. Как питаются люди разных стран | 11.03. |  |
| 25. | Традиционные русские блюда | 01.04. |  |
| 26. | Конкурс кулинарных рецептов. | 08.04. |  |
| 27-28. | Творческая работа «Хлеб всему голова» | 15.04.  22.04 |  |
| 29-30. | Литературное расследование, произведения, в которых рассказывается о пище | 29.04  06.05 |  |
| **8. «Этикет» - 3ч** | | | |
| 31. | Правила поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | 13.05. |  |
| 32. | Правила сервировки праздничного стола. | 20.05. |  |
| 33 | Ролевая игра «В гостях». Заключительное занятие. | 27.05. |  |
| Итого – 33 часов | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Протокол заседания методического совета  от 23.08. 2021 года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  Подпись Ф.И.О.  руководителя МС |  | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись Ф.И.О.  23 августа 2021 года |