

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 64

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
приказ № 266-о от 31.08.2019г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Уровень образования: основное общее

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Класс, возраст обучающихся: 5 класс

Общее количество часов на реализацию программы: 35

г. Екатеринбург

## **Результаты реализации курса.**

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;
- получают 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 получают 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.

### Содержание курса

**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.

### Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса.

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе

своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

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

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

**2. Здоровье – это здорово.(1ч)**

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

**3. Самые полезные продукты.(1ч)**

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

**4. Самые полезные продукты. (1ч)**

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

**5. Как правильно есть. (1ч)**

Принципы гигиены питания. Организация питания.

**6. Из чего состоит наша пища?(1ч)**

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

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

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

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

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

**9. Где и как готовят пищу. (1ч)**

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

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

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

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

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

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

Типовой режим питания школьников.

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

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

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

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

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

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

**16. Пора ужинать. (1ч)**

Возможные варианты блюд для ужина.

**17. Блюда из зерна.(1ч)**

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

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

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

**19. Дары моря. (1ч)**

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

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

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

**21. Если хочется пить... (1ч)**

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

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

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

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

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

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

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

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

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

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

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

**27. Праздник урожая. (1ч)**

Наиболее полезные продукты для стола.

**28. Меню сказочных героев. (1ч)**

Составление меню питания для сказочных героев.

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

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

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

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

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

«Законы правильного питания».

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

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

**33. Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)**

Разновидности хлеба.

**34. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)**

Мини – проект.

**35. Подведение итогов. (1ч)**

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

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

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятия	Контроль
			теории	практики		
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	1		Лекция	Наблюдение.
2.	Здоровье – это здорово.	1	1		Лекция, ролевая игра	Составление карты здоровья. Знание значения здорового образа жизни.
3.	Самые полезные продукты.	1	1		Лекция	Викторина. Умение выбирать самые полезные продукты.
4.	Самые полезные продукты.	1		1	Игра-соревнование.	Опрос. Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы.
5.	Как правильно есть.	1	0,5	0,5	Лекция, игра - обсуждение	Коллажирование. Представление об основных принципах гигиены питания.
6.	Из чего состоит наша пища?	1	1		Лекция	Наблюдение. Представление об рационе питания.
7.	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	Лекция, динамическая игра.	Коллажирование. Как правильно выбирать продукты в разное время года.
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0,5	0,5	Лекция, игра-обсуждение.	Опрос. «Меню спортсмена»
9.	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5	Беседа, конкурс кроссвордов	Опрос. 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.	Творческая работа. Представление о необходимости и важности регулярного питания.
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	0,5	0,5	Лекция, викторина.	Опрос. 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.	Опрос. 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	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Формирование представления о связи

	сильнее.					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.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		1	Беседа, конкурс.	«На необитаемом острове».
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	1		Лекция, беседа.	Знать какие продукты неполезны для здоровья.
31.	Оформление плаката «Правильное питание».	1		1	Работа в группах.	«Законы правильного питания».
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1		1	Конкурс.	Умение участвовать в конкурсах.
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1		1	Практическая работа.	Знание о хлебе.
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1	Мини-проект.	Мини-проект.
35.	Подведение итогов.	1		1	Круглый стол.	Итоги полученных знаний, умений и

						НАВЫКОВ.
--	--	--	--	--	--	----------

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Самые полезные продукты.	1
5.	Как правильно есть	1
6.	Из чего состоит наша пища?	1
7.	Что нужно есть в разное время года	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9.	Где и как готовят пищу.	1
10.	Молоко и молочные продукты.	1
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
12.	Удивительные превращения пирожка.	1
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1
15.	Полдник. Время есть булочки.	1
16.	Пора ужинать.	1
17.	Блюда из зерна.	1
18.	Что и как готовить из рыбы.	1
19.	Дары моря.	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1

21.	Если хочется пить...	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
23.	Где найти витамины весной?	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
26.	Каждому овощу своё время.	1
27.	Праздник урожая	1
28.	Меню сказочных героев	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
31.	Оформление плаката правильного питания.	1
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
35.	Подведение итогов.	1
	<b>Всего</b>	<b>35</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022