

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»
Жигачёва В.Н.

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»
Отделение № 3 Чернецкая С.А.

Утверждено
Директор
Шадрин И.Л.

Протокол № 1
от 30 августа 2022 года

Протокол № 1
от 30 августа 2022 года

Приказ № 318/4
от 30.08.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Класс: 5 "А"

Ачинск, 2022 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на обучающихся 5 класса. Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности школы на уровне основного общего образования.

Цели курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»:

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.

Программа рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» учащимися должны быть достигнуты определенные результаты.

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 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 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

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. Игры: «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

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.

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.

Виртуальна экскурсия в супермаркет.

Тема 7. Представление результатов работы, защита проекта 4ч.

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Аудиторные занятия	Практические работы
1	Здоровье – это здорово	3ч	1	
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4ч	1	2
3	Режим питания.	5ч	2	---
4	Энергия пищи.	5ч	---	2
5	Где, что и как мы едим.	5ч	2	1
6	Ты покупатель	8ч	2	2
7	Представление результатов работы, защита проекта.	4ч	1	---
		34	9	7

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения
Тема 1. Здоровье – это здорово 3ч					
1	1	Здоровье – это здорово	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Аудиторное занятие Игра «Дерево».	02.09
2	2	Я и мое здоровье	Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Экскурсия в мед кабинет школы; игра «Угадай»	09.09
3	3	Мой образ жизни. Работа над групповым проектом.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Аудиторное занятие «Голосование»	16.09
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 4ч.					
4	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Практическая работа № 1	Знакомятся с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работы : определение белков в продуктах питания.	23.09
5	2	О витаминах и минеральных веществах Практическая	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в	Практические работы : определение витамина С в	30.09

		работа №2	соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	продуктах питания.	
6	3	Анализ рациона питания	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».	07.10
7	4	Групповая работа над проектом: предварительное оформление результатов	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»,	14.10
Тема 3. Режим питания 5 ч					
8	1	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;	Экскурсия в школьную столовую	21.10
9	2	Режим питания	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания; Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».	28.10
10	3	Твой режим питания	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».	II чет. 11.11

			здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.		
11	4	Подготовка к защите проекта	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность Тренинг	18.11
12	5	Групповая работа над проектом.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»	25.11
Тема 4. Энергия пищи 5ч.					
13	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта Практическая работа №3	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	Практические работы: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. Игра «Энергетический калькулятор».	02.12
14	2	Давайте посчитаем калории Практическая работа №4	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Практическая работа: Определение массы продукта,	09.12

			Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игра «Энергетический калькулятор».	
15	3	Подготовка к защите проекта	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способностей к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Виртуальная экскурсия	16.12
16	4	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Аудиторное занятие Тренинг	23.12
17	5	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.	Аудиторное занятие Тренинг	III чет. 13.01. 2023г.
Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч.					
18-19	1-2	Правила этикета Практическая	Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их	Практическая работа:	20.01

		работа №5	назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.	сервировка стола, оформление блюд.	
20	3	Мы не дружим с сухомяткой.	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Знакомятся с заведениями общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»	27.01
21	4	Мы не дружим с сухомяткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию	Узнают об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании. Реализуют чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжают знакомиться с правилами здорового и рационального питания.	Игры «Быстрая еда», «Кафе».	03.02
22	5	Работа в рамках индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность	10.02
Тема 7. Ты покупатель 8 ч					
23	1	Срок хранения продуктов Практическая работа №6	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептически ми методами	17.02

				Игра «Упаковка».	
24	2	Пищевые отравления, их предупреждение Практическая работа №7	Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение соланина в клубнях картофеля.	24.02
25-26	3-4	Работа в рамках индивидуального проекта.	Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	Виртуальная экскурсия	03.03 10.03
27-28	5-6	Ты - покупатель . . Права потребителя. Правила вежливости	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности Развивают навыки коммуникации.	Виртуальная экскурсия в магазин Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина"	17.03 24.03
29	7	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Аудиторное занятие Тренинг	IVчет. 07.04
30	8	Работа по оформлению индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность Игры «Контрольная закупка»	14.04

Представление результатов работы, защита проекта 4ч

31	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Аудиторное занятие Тренинг	21.04
32	2	Анкетирование среди уч-ся школы	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.	Аудиторное занятие Анкетирование	28.04
33	3	Подготовка к защите	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Тренинг	05. 05
34	4	Участие в школьной экологической конференции	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.	Участие в публичном мероприятии	12.05