Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Большеремонтненская средняя школа.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Большеремонтненской СШ

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Торбенко Г.А.)

МП

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности:**

**по социальному направлению**

**«Основы рационального питания»**

**для 5 класса**

**на 2020 – 2021 уч. год**

Составитель:

Ященко Любовь Гавриловна

с. Большое Ремонтное

2020г.

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 5 -6классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о здоровом и 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.

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

**Задачи:**

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Раздел 2.Общая характеристика курса**

**Ценностные ориентиры содержания 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.

**Место курса в учебном плане**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Федеральный базисный учебный план для ОУ** | **Утвержденный календарный график, учебный план школы, расписание занятий на 2020-2021 учебный год** | **Потеря учебного времени** | **Причины потери учебного времени** |
| 5 | 1 час в неделю – 35 часов в год | 35 (пятница) | \_ |  |

Срок реализации программы 1 год.

**Особенностями курса**«Основы рационального питания» 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**: познавательные беседы,  дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность.

**Программа ориентирована на детей возрастом 11-12 лет.**

**Раздел 3. Планируемые результаты изучения курса**

Программа курса «Основы рационального питания» направлена 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;

- получат 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 получат 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.

**Раздел 4**. **Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Дата по плану** | **Дата фактически** |
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. | 1 | 04.09 |  |
| 2. | Здоровье – это здорово. | 1 | 11.09 |  |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 | 18.09 |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Самые полезные продукты. | 1 | 25.09 |  |
| 5. | Как правильно есть | 1 | 02.10 |  |
| 6. | Из чего состоит наша пища? | 1 | 09.10 |  |
| 7. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 16.10 |  |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 23.10 |  |
| 9. | Где и как готовят пищу. | 1 | 06.11 |  |
| 10. | Молоко и молочные продукты. | 1 | 13.11 |  |
| 11. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 20.11 |  |
| 12. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 27.11 |  |
| 13. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | 04.12 |  |
| 14. | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 11.12 |  |
| 15. | Полдник. Время есть булочки. | 1 | 18.12 |  |
| 16. | Пора ужинать. | 1 | 25.12 |  |
| 17. | Блюда из зерна. | 1 | 15.01 |  |
| 18. | Что и как готовить из рыбы. | 1 | 22.01 |  |
| 19. | Дары моря. | 1 | 29.01 |  |
| 20. | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 | 05.02 |  |
| 21. | Если хочется пить… | 1 | 12.02 |  |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 19.02 |  |
| 23. | Где найти витамины весной? | 1 | 26.02 |  |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 05.03 |  |
| 25. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 12.03 |  |
| 26. | Каждому овощу своё время. | 1 | 19.03 |  |
| 27. | Праздник урожая | 1 | 02.04 |  |
| 28. | Меню сказочных героев | 1 | 09.04 |  |
| 29. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | 16.04 |  |
| 30. | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | 1 | 23.04 |  |
| 31. | Оформление плаката правильного питания. | 1 | 30.04 |  |
| 32. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». | 1 | 07.05 |  |
| 33.  34-35. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». | 1 | 14.05 |  |
| Итоговое занятие | 1 | 21.05;28.05 |  |
|  |  | | |
|  | |

**Раздел 5. Содержание  курса**

***Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.***

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

1. ***Здоровье – это здорово.***

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

***2.Самые полезные продукты.***

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

***3.Самые полезные продукты.***

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

***4.Как правильно есть.***

Принципы гигиены питания. Организация питания.

***5.Из чего состоит наша пища?***

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

***6.Что нужно есть в разное время года.***

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

***7.Как правильно питаться, если занимаешься спортом.***

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

***8.Где и как готовят пищу.***

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

***9.Молоко и молочные продукты.***

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

***10.Какую пищу можно найти в лесу.***

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

***11.Удивительные превращения пирожка.***

Типовой режим питания школьников.

***12.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?***

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

***13.Плох обед, если хлеба нет.***

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

***14.Полдник. Время есть булочки.***

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

***15.Пора ужинать.***

Возможные варианты блюд для ужина.

***16.Блюда из зерна.***

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

***17.Что и как готовить из рыбы.***

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

***18.Дары моря.***

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

***19.На вкус и цвет товарищей нет.***

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

***20.Если хочется пить…***

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

***21.Что надо есть, если хочешь стать сильнее.***

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

***22.Где найти витамины весной?***

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

***23.Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.***

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

***24.Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.***

Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

***25.Каждому овощу своё время.***

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

***26.Праздник урожая.***

Наиболее полезные продукты для стола.

***27.Меню сказочных героев.***

Составление меню питания для сказочных героев.

***28.Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.***

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

***29.Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.***

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

***30.Оформление плаката «Правильное питание».***

«Законы правильного питания».

***31.Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»***

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

***32.Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».***

Разновидности хлеба.

***33.Подведение итогов.***

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по ВР методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Липаева М.В.

МБОУ Большеремонтненская СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020года

От \_\_\_\_\_\_\_ 2020года № \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скиданова Л.В.