Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коломыцевская средняя обшеобразовательная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области

Рассмотрено	**Согласовано**	**Рассмотрено**	**Утверждаю**
на заседании ШМО классных руководителей Протокол № 5 от «25» июня 2022г. Руководитель _____ Семенова В.Ф..	Заместитель директора МБОУ «Коломыцевская СОШ» _____ Панова А.А. «25» августа 2022г.	на педагогическом совете МБОУ «Коломыцевская СОШ» Протокол № 1 от «31» августа 2022г.	Директор МБОУ «Коломыцевская СОШ» _____ ОболонскаяЛ.Н.. Приказ № 117 от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
5 класс

Составители:
Попова Т.И.
учитель внеурочной деятельности

2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коломыцевская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района

Белгородской области

Рассмотрено	**Согласовано**	**Рассмотрено**	**Утверждаю**
на заседании ШМО классных руководителей Протокол №__ от «__»_____ 2022г. Руководитель _____ Семенова В.Ф..	Заместитель директора МБОУ «Коломыцевская СОШ» _____ Панова А.А. «__»_____2022г.	на педагогическом совете МБОУ «Коломыцевская СОШ» Протокол № __ от «__» _____2022г.	Директор МБОУ «Коломыцевская СОШ» _____Оболонская Л.Н.. Приказ №__ от «__»_____2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5 класс

Составители:
Попова Т.И.
учитель внеурочной деятельности

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» составлена в соответствии с требованиями Общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Коломыцевская СОШ».

Рабочая программа ориентирована на обучающихся 5 класса.
В соответствии с учебным планом МБОУ «Коломыцевская СОШ» программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» в 5 классе в 2022-2023 учебном году реализуется в объеме 1 час в неделю, 34 учебные недели, общее количество часов в учебном году - 34. Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности школы на уровне основного общего образования.

Цели курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

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 укрепления 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 участию в творческих мероприятиях разного уровня.

7. Воспитывать позитивное отношение к окружающей природе и человеку как её части.

Формы подведения итогов реализации программы:
промежуточная форма: коллективный проект «Коллекция продуктов для здорового питания»; итоговая форма: индивидуальные проекты «Рациональное здоровое меню ученика 5 класса».

Главные особенности методического обеспечения курса внеурочной деятельности «Рациональное здоровое меню ученика основной школы»:

1. Курс ВД поддерживается УМК «Разговор о правильном питании» :Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2. При реализации проектной и исследовательской деятельности используется методическое пособие : Громова Л.А. Организация проектной и исследовательской деятельности школьников. Биология. 5-9 классы.- М.: Вентана-Граф, 2014.

Для реализации курса внеурочной деятельности имеются учебные пособия для обучающихся:

1.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2.Макеева А.Г.Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

2. Информация на печатной основе:
Брошюры для родителей.

3. Печатные пособия: Плакаты для родителей и обучающихся.

4.Информационные средства: www.prav-pit.ru

1. Содержание курса внеурочной деятельности.

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями

формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты, сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни. В начальной школе закладываются необходимые для этого навыки. В 5-9 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся 5 класса продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучаемых:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий , викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации);
- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);
- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные и ролевые игры));
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

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

Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в 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 методами7.Определение соланина в клубнях картофеля. Экскурсия в магазин «Нинель», виртуальна экскурсия в супермаркет.

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

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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 выпускник (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 выпускник (обучающийся) 5 класса получит возможность научится:
- 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.

3. Тематическое планирование.

Учебно-тематическое планирование

№		Кол-во	Форма проведения

п/п	Название раздела	часов	занятий
1	**Здоровье – это здорово**	**7ч**	Беседа. Анкетирование. Практическая работа «Цветик –семицветик». Тестирование.
2	**Продукты разные нужны, продукты разные важны.**	6ч	Беседа. Работа в рабочей тетради. Презентация. Игра «Третий лишний». Практическая работа «Наши продукты питания и пищевые добавки». Творческая работа «Победим болезнь продуктами». Пословицы и поговорки о правильном питании. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Просмотр документального фильма
3	**Режим питания.**	4ч	Аудиторное занятие. Беседа. Тестирование
4	**Энергия пищи.**	5ч	**Практические работа: о**пределение белков в продук питания. **Практическая работа** «Считаем дневной рацион». Игра «Совы и жаворонки
5	**Где, что и как мы едим.**	7ч	Исследовательская деятельность. Игра «Разноцветные круги» Игра « Выбери продукты, собери рюкзак» Игра « «Дегустатор»,
7	**Ты покупатель**	5ч	Исследовательская деятельность. Тренинг. Беседа, виртуальное путешествие по торговым предприятиям
	ИТОГО	**34**	

Прошито
пронумеровано и
скреплено печатью
_____листов
_____ директор школы
Л.Н. Оболонская