

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ " Лицей №5» г. Казани**

<p align="center">«Рассмотрено» МО классных руководителей</p> <p>_____</p> <p>Г.В. Селиванова Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Лицей» №5 по ВР</p> <p>_____ Переломова С.А.</p> <p>от «31» августа 2023 г.</p>	<p align="center">«Утверждено» Директор МБОУ «Лицей №5»</p> <p>_____ Рахматуллина Г. Г.</p> <p>Приказ №211/0 от «31» 08 2023 г.</p>
--	--	---

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
на уровень основного общего образования
физкультурно-спортивная направленности ЗОЖ
«Разговор о правильном питании»**

5-6 класс



**Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ «Лицей №5»
протокол №1 от 31.08.2023**

I. Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по культуре общения для 5-6 классов составлена на основе авторской программы ««Разговор о правильном питании для 5-6 классов»».

Рабочая программа выполняет две основные функции.

Информационно-методическая функция позволяет все участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета

Организационно—планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную часть) учебного курса и дает возможность авторского выбора вариативной составляющей содержания образования. Таким образом, рабочая программа представляет широкие возможности для реализации различных к построению учебного курса.

Общая характеристика учебного предмета.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно

привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цели и задачи изучения культуры общения

Цель программы- воспитание у обучающихся культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение обучающимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- семинарские задания.;
- конкурсы ;
- ярмарки полезных продуктов;
- проекты;

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ "Лицей №5"

Рабочая программа по ориентирована на обучающихся 5-х - 6 -х класса.

В соответствии с учебным планом программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5-6 классах в учебном году реализуется в объеме 1 часа в неделю, 34 учебные недели, общее количество часов в учебном году - 34. Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности лицея на уровне основного общего образования.

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 -6 классов ...».

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 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности .

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы внеурочной деятельности (ВД) не случаен. Согласно ФГОС ООО обучающийся 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 5-6 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся 5-6 классов продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассмотрение 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 лица

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 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. Экскурсия в магазин «Нинель», виртуальная экскурсия в супермаркет. Тема 7. Представление результатов работы, защита проекта 4ч.

3. Тематическое планирование.
Учебно-тематическое планирование

	Название раздела	Кол-во часов	Аудиторные занятия	Практические работы	Исследовательская деятельность	Экскурсии
	Здоровье – это здорово	3ч				
	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4ч				
	Режим питания.	5ч				
	Энергия пищи.	5ч				
	Где, что и как мы едим.	5ч				
	Ты покупатель	8ч				
	Представление результатов работы, защита проекта.	ч				

Календарно-тематическое планирование

№	№	Тема занятия	Деятельность учащихся	Дата проведения
---	---	--------------	-----------------------	-----------------

п/п	занятия			Формы организации деятельности	По плану	Коррекц ия
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».		
2	1	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»		
3	1	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»		
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	Практические работа : определение белков в продуктах питания.		

			деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.			
5	1	О витаминах и минеральных веществах Практическая работа №2	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 соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практические работа : определение витамина С в продуктах питания.		
6	1	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».		
7	1	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»,		
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.	Экскурсия в школьную столовую		

			Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;			
9	1	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».		
10	1	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 здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
11	1	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		
12	1	Групповая работа над проектом.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои	Исследовательская деятельность		

			<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p>	Игра «Разноцветные круги»		
Тема 4. Энергия пищи 5ч.						
13	1	<p>Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта</p> <p>Практическая работа №3</p>	<p>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.</p> <p>Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле</p>	<p>Практические работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.</p> <p>Игра «Энергетический калькулятор».</p>		
14	1	<p>Давайте посчитаем калории</p> <p>Практическая работа №4</p>	<p>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.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Работают с простейшим лабораторным оборудованием.</p>	<p>Практическая работа: Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.</p> <p>Игра «Энергетический калькулятор».</p>		
15	1	<p>Подготовка к защите проекта</p>	<p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p>	Виртуальная экскурсия		

			Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.			
16	1	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		
17	1	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		
Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч.						
18	1	Правила этикета Практическая работа №5	Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их 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.	Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.		
19	1	Мы не дружим с сухомыткой.	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;	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»		

			продолжить Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.			
20	1	Мы не дружим с сухомыткой: 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».		
21	1	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		
Тема 7. Ты покупатель 8 ч						
22	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 органолептическими методами Игра «Упаковка».		
23	1	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	1	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.	Виртуальна экскурсия		
25	1	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.	Экскурсия в магазин «Нинель» Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина"		
26	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		
27	1	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»		
Представление результатов работы, защита проекта 4ч						

28	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		
29	1	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		
30	1	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		
31 32	2	Участие в лицейской 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		

33-34	1	Итоговое занятие	Подводим итоги			
-------	---	------------------	----------------	--	--	--

6 класс

По итогам изучения курса внеурочной деятельности обучающийся 6 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 других народов мира;
- 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.

2. 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. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся 6 класса продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассмотрение 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 , образно-ролевые и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);

- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Содержание курса внеурочной деятельности в 6 классе включает в себя сначала повторение курса ВД 6 класса (2ч) и затем представлено несколькими темами.

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям (4ч)

Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Еда вкусная и полезная. Выбор продуктов и правильное хранение. Сроки хранения продуктов. Холодильник – основной бытовой кухонный прибор в современной квартире. Правила хранения продуктов в холодильнике. Другие способы хранения продуктов. Особенности хранения разных продуктов. Приготовление пищи и правила сервировки стола

Тема 2. Кухни разных народов (5ч)

Кулинарные обычаи. Зависимость питания и пищи от них. Национальная еда. Климат. Влияние климата на кулинарные обычаи и национальную кухню. Влияние традиционных видов деятельности на питание народов. Что нужно организму человека для нормального развития в разных климатических зонах. Кулинарные праздники народ мира.

Тема 3. Кулинарная история (4ч)

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 4. Как питались на Руси и в России (9ч)

Традиционные русские блюда. Пословицы и поговорки о национальных русских блюдах. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси.

Тема 5. Необычное кулинарное путешествие(5ч).

Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвящённые различным продуктам и блюдам. Кулинарные музеи.

Тема 6. Представление результатов работы, защита проекта (5ч)

Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
	Повторение курса ВД 5 класса	
	Ты готовишь себе и друзьям.	
	Кухни разных народов	
	Кулинарная история	
	Как питались на Руси и в России	
	Необычное кулинарное путешествие	

	Представление результатов работы, защита проекта	
--	--	--

Тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Коррекция/ примечания
Повторение курса ВД 6 класса 2ч						
1	1	Где и как мы едим (повторение курса ВД)	Повторяют 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 простейшими словарями.	Игровая деятельность; практическое занятие		
2	1	Правила поведения в кафе или столовой (повторение курса ВД)	Повторяют правила поведения в общественных местах питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.	Игровая деятельность		

			Работают с простейшими		
Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям 4ч					
3	1	Культура питания	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. Продолжают оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Занятие в аудитории, практическая работа	
4	1	Бытовые знания и умения	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают безопасность бытовых приборов сравнивают, их с эталонными образцами.	Реальная экскурсия в школьную столовую и виртуальная экскурсия (приборы бытовые и столовые).	

5	1	Этические и эстетические представления о культуре питания	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 .	Игры: «Кулинарные секреты», «Конкурс кулинаров»		
6	1	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	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 .	Проектирование и исследование		
Тема 2.Кухни разных народов 5ч						
7	1	Кулинарное путешествие	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность	Виртуальная экскурсия, занятие в аудитории		

			<p>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 справочниками.</p>			
8	1	Сегодня ты идёшь в гости....	<p>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 соответствии с поставленной целью. Формируют культуру поведения в обществе незнакомых людей..</p>	Ролевая игра		
9	1	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	<p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства,</p>	Исследование		

			<p>решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов.</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>			
10	1	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	<p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>	Ролевые игры		

11	1	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	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 .	Игры, конкурсы. викторины		
Тема 3. Кулинарная история 4ч						
12	1	У древнего очага	Продолжают знакомится 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 кулинарными справочниками.	Игра		

13	1	Кулинарное искусство в древнем мире	<p>Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим справочниками.</p>	Занятие в аудитории		
14	1	Бытовая посуда: от керамики до телефона	<p>Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>	Практическая работа		

15	1	Творческий мини-проект «Первобытная или (древнеримская...) кулинария»	<p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов.</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>	Проектирование и исследование		
Тема 4 Как питались на Руси и в России 9ч						
16	1	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни	<p>Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;</p> <p>Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.</p>	Занятие в аудитории		

			Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».			
17 18	1 1	Традиционные блюда	Продолжают знакомится 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. Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Виртуальная экскурсия		
19	1	«Что есть в печи на стол мечи»	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах	Проектирование и исследование		

			<p>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 .</p>			
20	1	Варим, тушим, запекаем	<p>Продолжают знакомится 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.</p>	Экскурсия в школьную столовую		
21	1	Супы, борщи, рассольники...	<p>Формируют представление о питательных веществах,</p>	Проектирование и исследование		

			<p>содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Работают с простейшим кухонным оборудованием.</p>			
22	1	Русская печь	<p>Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>	Экскурсия в музей (п. Серебряные Пруды)		

23	1	«Вот он хлебушко душистый»	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту хлебных изделий.	Проектирование и исследование		
24	1	Мёд	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 .	Экскурсия на пасеку		
Тема 5. Необычное кулинарное путешествие 5ч						
25	1	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов	Учатся делать осознанный выбор здорового питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследование		

			Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания			
26	1	В поисках необычных кулинарных рецептов: натюрморт	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 чувство прекрасного в изобр. искусстве	Практическая работа		
27	1	Творческий мини-проект: ожившая картина	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования . Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми	Практическая работа		

			в процессе решения проблемы .			
28	1	В поисках необычных кулинарных рецептов: кулинарные энциклопедии	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.	Занятие в аудитории		
29	1	В поисках необычных кулинарных рецептов: музыкальные гурманы	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	Занятие в аудитории		

			поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .			
Представление результатов работы, защита проекта 5ч						
30	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (сайт www.prav-pit.ru)	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	Игровая деятельность (ситуационные , образно-ролевые и ролевые игры)		
31	1	Анкетирование среди уч-ся	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями,	Исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.		

			<p>функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.</p>			
32	1	Подготовка к защите	<p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Интеллектуальные разминки		
33	1	Защита проекта среди аудитории	<p>Публично презентуют и защищают проекты по здоровому питанию.</p>			

			Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности			
34	1	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.			

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

1. Курс 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 используются учебные пособия:

- 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.

Информация на печатной основе):

Брошюры для родителей.

3 Печатные пособия:

Плакаты для родителей и обучающихся.

4 Информационные средства: www.prav-pit.ru