

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

А.А. /Андреева Л.Р./

протокол № 1

от «26» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МАОУ «Основная

общеобразовательная школа №30»

З.З. /Бариева З.Р./

«26» августа 2020

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Основная  
общеобразовательная школа

№30»

И.М. /Миндубаев И.М./

Приказ № 1 от «26» августа 2020



### **Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 6 класс  
Муниципального Автономного Общеобразовательного Учреждения  
«Основная общеобразовательная школа №30» Ново – Савиновского района г. Казани**

**Мартыновой Ю.Ю.**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
26 августа 2020г

2020-2021 учебный год

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 6 класса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ №1897 от 17.12.2010 МО РФ);
3. Образовательной программы МАОУ «Основная общеобразовательная школа № 30»;
4. Плана внеурочной деятельности МАОУ «Основная общеобразовательная школа №30»;

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение следующих *целей*:

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 обучаемых 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 участии в творческих мероприятиях разного уровня.
7. Воспитывать позитивное отношение к окружающей природе и человеку как её части.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная форма: мини- проекты по итогам изучения каждой темы; итоговая форма : индивидуальные проекты «Рациональное здоровое меню ученика 6 класса ...».

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 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) 6 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) 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;
  - 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. В 5-9 классах эти навыки требуют развития. 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 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)

### 3. Тематическое планирование.

#### Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
	Повторение курса ВД 5 класса	2
1	Ты готовишь себе и друзьям.	4
2	Кухни разных народов	5
3	Кулинарная история	4
4	Как питались на Руси и в России	9
5	Необычное кулинарное путешествие	5
6	Представление результатов работы, защита проекта	5

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Коррекция/ примечания
Повторение курса ВД 5 класса 2ч						
1	1	Где и как мы едим	Повторяют понятиями :рацион питания,	Игровая		

		(повторение курса ВД 5 класс)	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.	деятельность; практическое занятие		
2	2	Правила поведения в кафе или столовой (повторение курса ВД 5 класса)	Повторяют правила поведения в общественных местах питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими	Игровая деятельность		
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	2	Бытовые знания и умения школьников	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	3	Этические и	Проявляют познавательные интересы и активность в	Игры:		

		эстетические представления о культуре питания	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 .	«Кулинарные секреты», «Конкурс кулинаров»		
6	4	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 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 справочниками.	Виртуальная экскурсия, занятие в аудитории		
8	2	Сегодня ты идёшь в гости....	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..	Ролевая игра		

9	3	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	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 .	Исследование		
10	4	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. 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 .	Ролевые игры		
11	5	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	Игра		



			целью. Работают с простейшим кулинарными справочниками.			
1 3	2	Кулинарное искусство в древнем мире	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 справочниками.	Занятие в аудитории		
1 4	3	Бытовая посуда: от керамики до тефлона	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 .	Практическая работа		
1 5	4	Творческий мини-проект «Первобытная или (древнеримская...) кулинария»	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 .	Проектирование и исследование		
Тема 4 Как питались на Руси и в России 9ч						
1 6	1	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни	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	Занятие в аудитории		

			<p>физического, психологического и социального здоровья.</p> <p>Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».</p>			
1 7 1 8	2 3	Традиционные блюда	<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.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>	Виртуальная экскурсия		
1 9	4	«Что есть в печи на стол мечи»	<p>Приобретают необходимые знаний 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>	Проектирование и исследование		

2 0	5	Варим, тушим, запекаем ....	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.	Экскурсия в школьную столовую		
2 1	6	Супы, борщи, рассольники...	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 кухонным оборудованием.	Проектирование и исследование		
2 2	7	Русская печь	Приобретают необходимые знаний 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 .	Экскурсия в музей (п. Серебряные Пруды)		
2 3	8	«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		
2 4	9	Мёд	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	Экскурсия на пасеку		

			<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>			
Тема 5. Необычное кулинарное путешествие 5ч						
2 5	1	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов	<p>Учатся делать осознанный выбор здорового питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p> <p>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания</p>	Исследование		
2 6	2	В поисках необычных кулинарных рецептов: натюрморт	<p>Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания.</p> <p>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.</p> <p>Развивают чувство прекрасного в изобр. искусстве</p>	Практическая работа		
2 7	3	Творческий мини-проект: ожившая картина	<p>Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания.</p> <p>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования .</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>	Практическая работа		
2 8	4	В поисках необычных кулинарных рецептов: кулинарные	<p>Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей</p>	Занятие а аудитории		

		энциклопедии	задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.			
2 9	5	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 поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Занятие в аудитории		
Представление результатов работы, защита проекта 5ч						
3 0		Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (сайт <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a> )	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)		
3 1		Анкетирование среди уч-ся школы	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. Учатся планировать, контролировать и оценивать	Исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.		

			свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.			
3 2		Подготовка к защите	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Интеллектуальные разминки		
3 3		Защита проекта среди аудитории 1-4 классов	Публично презентуют и защищают проекты по здоровому питанию. 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			
3 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.			
3 5		Обобщение пройденного материала				