**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Кировска» (МБОУ «СОШ № 10»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  на МО учителей-предметников  Протокол № 1 от 30.08.2018. | Принята  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 31.08.2018. | Утверждена приказом директора МБОУ «СОШ № 10»    № 95/1 от 31.08.2018 г. |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

уровень образования: основное общее (5 класс)

Нормативный срок освоения: 1 год

Разработана

Грот Екатериной Леонидовной,

учителем русского языка и литературы

г. Кировск, н.п. Коашва

2018 г.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Meтaпредметные результаты:**

Регулятивные УУД:

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий;
* учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* учиться работать по предложенному учителем плану;
* учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
* учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
* слушать и понимать речь других;
* читать и пересказывать текст;
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

***Здоровье – это здорово.***

Здоровье, как одно из важнейших жизненных ценностей.

Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Роль правильного питания для здоровья человека. Правильное питание, как одна из составляющих здорового образа жизни.

*Основные понятия:* здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

***Продукты разные нужны, продукты разные важны.***

Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) их роль и значение для организма, а также роль витаминов и минеральных веществ.

Продукты - основные источники белков , жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. Рацион питания человека.

*Основные понятия:* пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

***Режим питания*.**

Роль режима питания для здоровья человека.

Планирование своего дня с учетом требований к режиму питания.

*Основные понятия:* режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

***Энергия пищи.***

Представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.

Энергетическая ценность различных продуктов питания.

Представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

*Основные понятия:* калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

***Где и как мы едим.***

О правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.

Развитие представления о структуре общественного питания.

Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».

*Основные понятия:* сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

***Ты – покупатель*.**

Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.

О правах и обязанностях покупателя.

Использование информации на упаковке продукта.

*Основные понятия:* покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

***Ты готовишь себе и друзьям*.**

Освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.

Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.

Правила этикета, обязанности гостя и хозяина. Сервировки стола.

*Основные понятия:* бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

***Кухни разных народов*.**

Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.

Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

Национальные кулинарные традиции и культура народа.

*Основные понятия:* кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

***Кулинарная история*.**

Представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.

Традиции и культура питания.

*Основные понятия:* история, культура, кулинария.

***Как питались на Руси и в России*.**

История кулинарии, обычаи и традиции своей страны.

Традиции и обычаи питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

*Основные понятия:* кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

***Необычное кулинарное путешествие*.**

Представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.

Представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.

*Основные понятия:* кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

**Ведущими видами деятельности являются:**

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | наименование раздела (темы) | Количество часов |
| 1 | **Здоровье – это здорово:**   1. Здоровье – это здорово. 2. Я и мое здоровье. 3. Мой образ жизни. 4. Правила правильного питания. 5. Правильное питание и здоровье. | 5 |
| 2 | **Продукты разные нужны, продукты разные важны:**   1. Продукты разные нужны, продукты разные важны. 2. О витаминах и минеральных веществах. 3. Анализ рациона питания. | 3 |
| 3 | **Режим питания:**   1. Режим питания. 2. Мой режим питания. | 2 |
| 4 | **Энергия пищи:**   1. Энергия пищи. 2. Энергия моей пищи. | 2 |
| 5 | **Где и как мы едим:**   1. Где и как мы едим. 2. Мы не дружим с сухомяткой. 3. Путешествие и поход. | 3 |
| 6 | **Ты – покупатель:**   1. Где и как можно сделать покупку. 2. Ты – покупатель. | 2 |
| 7 | **Ты готовишь себе и друзьям:**   1. Ты готовишь себе и друзьям. 2. Помощники на кухне. 3. Кулинарные секреты. 4. Конкурс кулинаров. | 4 |
| 8 | **Кухни разных народов:**   1. Кулинарное путешествие. 2. Кулинарные праздники. | 2 |
| 9 | **Кулинарная история:**   1. Первобытная кулинария. 2. Кулинария в средние века. | 2 |
| 10 | **Как питались на Руси и в России:**   1. Как питались на Руси и в России. 2. Клуб знатоков русской кухни. | 2 |
| 11 | **Необычное кулинарное путешествие:**   1. Кулинария и живопись. 2. Вкусная картина. 3. Кулинария и музыка. 4. Необычное кулинарное путешествие. | 4 |
| 12 | **Составляем формулу правильного питания.** | 2 |
| 13 | **Итоговое занятие** | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |