**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Титовская средняя общеобразовательная школа**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Титовской СОШ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Артамонов С.П.

приказ № 116 от 30.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Основы здорового питания»**

**Уровень общего образования: основное общее, 6 класс**

**2018-2019 учебный год**

**Количество часов –34**

**Учитель Бондарева Ирина Сергеевна**

**сл. Титовка**

**2018 год**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897).

3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Титовской СОШ.

4. На основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

**Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Программа рассчитана на детей 12 лет, реализуется за 1 год. Количество учащихся составляет 9 человек.

Согласно Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Титовской СОШ на изучение курса «Основы здорового питания» отводится 35 часов, из расчета1час в неделю. По календарному учебному графику на 2018-2019 учебный год программа внеурочной деятельности «Основы здорового питания» составлена на 34 часа.

**Цель и задачи программы**

***Цель программы*** внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

***Задачи программ*ы** внеурочной деятельности:

1. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

2. Формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

3. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.

4. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.

5. Информирование детей и подростков 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.

6. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

7. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Основные методы и формы работы**

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к

самостоятельности, самореализации.

***Методы обучения***

*Методы обучения*- это наиболее рациональные приемы, посредством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы- создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этого учитель использует: *объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.*

Наглядные методы— применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы- в группу практических методов входит:

* + - метод упражнений;
    - игровой;
    - соревновательный*.*

***Формы организации внеурочной деятельности:***

* просмотр и обсуждение видеоматериала;
* чтение, обсуждение пословиц и проблемных ситуаций;
* практические занятия;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* викторины;
* обыгрывание проблемных ситуаций;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* игры-соревнования.

**Планируемые результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания»**

**Личностные результаты обучения**

* формирование ответственного отношения к своему здоровью;
* осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни;
* формирование познавательных интересов к изучению и сохранению кулинарных обычаев и традиций нашей страны;
* формирование толерантного отношения к кулинарным традициям и обычаям различных народов.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;
* сформировать умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* сформировать умение анализировать полученные знания о правильном питании, сравнивать, обобщать факты: выявлять причины и следствия простых явлений;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

***Коммуникативные УУД:***

* сформировать умение слушать и понимать речь других людей;
* сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе (паре).

**Предметные результаты обучения**

Учащиеся должны ***знать:***

* состав продуктов питания и их значение для жизнедеятельности организма;
* обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
* факторы здоровья и факторы риска;
* правила для покупателей;
* правила хранения продуктов питания, приготовления полезных блюд;
* традиционные кулинарные блюда и обычаи различных народов России;
* влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье.

Учащиеся должны ***уметь:***

* распознавать безопасные продукты питания;
* организовывать свой режим дня;
* определять наличие крахмала, белка в пищевых продуктах;
* составлять примерное меню в зависимости от возраста, пола и физической нагрузки, рассчитывать калорийность блюд;
* сервировать стол и вести себя за столом;
* пользоваться современными источниками информации, работать с учебной и научной литературой.

**Способы оценки достижения планируемых результатов внеурочной деятельности.**

• Творческие работы.

• Игры-викторины.

**Содержание программы внеурочной деятельности «Основы здорового питания» 6 класс.**

**Раздел № 1. Здоровье - это здорово (4 часа)**

Обобщить знания о роли правильного питания для здоровья человека. Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье. Формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».

**Раздел №2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (6 часов)**

Познакомить с основными питательными веществами и их значением для организма. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

**Раздел №3. Режим питания (3 часа)**

Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания. Развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья.

**Раздел №4. Энергия пищи (5 часов)**

Научить определять энергетическую ценность продуктов питания. Развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту. Дать представление о влиянии питания на внешность человека

**Раздел №5. Где и как мы едим (8 часов)**

Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку». Дать представление о структуре общественного питания, о правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. Научить соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также распознавать испорченные продукты.

**Раздел №6. Ты – покупатель (8 часов)**

Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. Дать представление о правах и обязанностях покупателя. Научить поведению в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСА**

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» в 6-м классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем.** | **Кол-во**  **часов** | **Теоретических** | **Практических** |
|  | **Раздел № 1.**  **Здоровье - это здорово** | **4** | **1** | **3** |
| 1. | Здоровье-это здорово. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Я и мое здоровье. | 1 |  | 1 |
| 3. | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 |  | 1 |
|  | **Раздел №2.**  **Продукты разные нужны, продукты разные важны** | **6** | **3** | **3** |
| 4. | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». | 1 | 1 |  |
| 5. | Рациональное, сбалансированное питание. | 1 |  | 1 |
| 6. | Белки. Жиры. Углеводы. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Витамины и минеральные вещества. | 1 | 1 |  |
| 8. | Мой рацион питания. | 1 |  | 1 |
|  | **Раздел №3.**  **Режим питания** | **3** | **1** | **2** |
| 9. | Понятие режима питания. | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Мой режим питания. | 1 |  | 1 |
|  | **Раздел №4.**  **Энергия пищи** | **5** | **1** | **4** |
| 11. | Энергия и калорийность пищи. | 1 | 1 |  |
| 12. | Влияние калорийности пищи на телосложение. | 1 |  | 1 |
| 13. | Влияние воды на обмен веществ. | 1 |  | 1 |
| 14. | Исследовательская работа «Вкусная математика». | 2 |  | 2 |
|  | **Раздел №5.**  **Где и как мы едим** | **8** | **4** | **4** |
| 15. | Где и как мы едим. | 2 | 1 | 1 |
| 16. | Правила поведения в кафе. | 2 | 1 | 1 |
| 17. | Путешествие и поход. | 1 |  | 1 |
| 18. | Что такое перекусы, их влияние на здоровье. | 1 | 1 |  |
| 19. | Поговорим о фаст-фудах . | 1 | 1 |  |
| 20. | Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». | 1 |  | 1 |
|  | **Раздел №6.**  **Ты- покупатель** | **8** | **3** | **5** |
| 21. | Где можно сделать покупку. | 1 | 1 |  |
| 22. | Права и обязанности покупателя. | 2 | 1 | 1 |
| 23. | Срок хранения и упаковка продуктов. | 1 | 1 |  |
| 24. | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 |  | 1 |
| 25. | Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. | 1 |  | 1 |
| 26. | Ты покупатель. | 1 |  | 1 |
| 27. | Составление формулы правильного питания. | 1 |  | 1 |
| **Итого:** | | **34** | 13 | 21 |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» в 6-м классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | | **Цель и основные виды деятельности учащихся** |
| **по плану** | **фактически** |
| **Раздел № 1.**  **Здоровье - это здорово – 4 часа** | | | | | |
| 1. | Здоровье-это здорово. | 2 | 3.09 |  | Вспоминаем правила ЗОЖ. Чтение и обсуждение пословиц. |
| 2. | 10.09 |  |
| 3. | Я и мое здоровье. | 1 | 17.09 |  | Игра «Закончи пословицу», Ига-соревнование «Признаки здорового и не здорового человека», Отгадывание загадок. |
| 4. | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 | 24.09 |  | Практическая работа «Древо здоровья». |
| **Раздел №2.**  **Продукты разные нужны, продукты разные важны** – **6 часов** | | | | | |
| 5. | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». | 1 | 1.10 |  | Беседа. Тест «Как я питаюсь». Конкурс рисунков «Мое любимое блюдо». |
| 6. | Рациональное, сбалансированное питание. | 1 | 8.10 |  | Тест «Самые полезные продукты», конкурс загадок, творческая работа. |
| 7. | Белки. Жиры. Углеводы. | 2 | 15.10 |  | Беседа. Показ презентации. Игра «Третий лишний» Дневник здоровья, работа с Энциклопедиями, творческая работа. Пословицы и поговорки о правильном питании. |
| 8. | 22.10 |  |
| 9. | Витамины и минеральные вещества. | 1 | 12.11 |  | Беседа. Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». |
| 10. | Мой рацион питания. | 1 | 19.11 |  | Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться». |
| **Раздел №3.**  **Режим питания** – **3 часа** | | | | | |
| 11. | Понятие режима питания. | 2 | 26.11 |  | Беседа. Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории». |
| 12. | 3.12 |  |
| 13. | Мой режим питания. | 1 | 10.12 |  | Практическая работа «Составляем режим питания». |
| **Раздел №4.**  **Энергия пищи** – **5 часов** | | | | | |
| 14. | Энергия и калорийность пищи. | 1 | 17.12 |  | Беседа. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». |
| 15. | Влияние калорийности пищи на телосложение. | 1 | 24.12 |  | Игра-викторина «Знатоки правильного питания». |
| 16. | Влияние воды на обмен веществ. |  | 14.01 |  | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки). |
| 17. | Исследовательская работа «Вкусная математика». | 2 | 21.01 |  | Игра-соревнование «Рассчитай калорийность». |
| 18. | 28.01 |  |
| **Раздел №5.**  **Где и как мы едим** – **8 часов** | | | | | |
| 19. | Где и как мы едим. | 2 | 4.02 |  | Беседа. Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся, игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу». |
| 20. | 11.02 |  |
| 21. | Правила поведения в кафе. | 2 | 18.02 |  | Ролевая игра «Кафе». Правила поведения и гигиены. Обязанности гостя и хозяина. Игра-обсуждение «Законы питания». |
| 22. | 25.02 |  |
| 23. | Путешествие и поход. | 1 | 4.03 |  | Игра-соревнование «Собери рюкзак». Конкурс рассказов «В походе». |
| 24. | Что такое перекусы, их влияние на здоровье. | 1 | 11.03 |  | Беседа о влиянии сухомятки на здоровье. Рецепты жидких блюд. |
| 25. | Поговорим о фаст-фудах . | 1 | 18.03 |  | Просмотр видео о вредных продуктах. |
| 26. | Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». | 1 | 1.04 |  | Оформление книжки малышки «Рецепты моей бабушки». |
| **Раздел №6.**  **Ты- покупатель** – **8 часов** | | | | | |
| 27. | Где можно сделать покупку. | 1 | 8.04 |  | Беседа об основных отделах магазина. Игра «Конкурс кулинаров». |
| 28. | Права и обязанности покупателя. | 2 | 15.04 |  | Обыгрывание ситуации. Беседа о правах и обязанностях покупателей. Составляем памятку потребителя. |
| 29. | 22.04 |  |
| 30. | Срок хранения и упаковка продуктов. | 1 | 29.04 |  | Беседа о сроках хранения продуктов и видах упаковок. |
| 31. | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 | 6.05 |  | Читаем информацию на упаковке. Игра «Выбери нужный товар». |
| 32. | Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. | 1 | 13.05 |  | Чтение и анализ стихотворения. Памятка о порядке приобретения товара. |
| 33. | Ты покупатель. | 1 | 20.05 |  | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» |
| 34. | Составление формулы правильного питания. | 1 | 27.05 |  | Игра-путешествие по станциям в страну «Здорового питания». |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

№ 1от 29 августа 2018 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Артамонова В.А.