**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

МАОУ «Просторская ООШ»

Рабочая программа внеурочной деятельности

для 6 класса

«Разговоры о правильном питании»

2023-2024 учебного года

Составитель: Ершова Зиля Зиннуровна

с. Просторы 2023

**1.** **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ «Просторская ООШ».

Рабочая программа по ориентирована на обучающихся6 класса (возраст 12-13лет).

В соответствии с учебным планом МАОУ «Просторская ООШ» программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» в 6 классе в 2022-2023 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 школы на ступени основного общего образования.

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 участию в творческих мероприятиях разного уровня.

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

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная форма: 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 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) 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 научится:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;

- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;

- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;

- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

**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 обучаемых:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий , викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации );

- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);

- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);

- игровая деятельность (ситуационные , 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 5 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 колоднике. 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)

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

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

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

Для реализации курса внеурочной деятельности имеются учебные пособия для обучающихся:

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

**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 (повторение курса ВД 5 класс) | 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 | 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 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 | 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 простейшим 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 целью.  Работают с простейшим кулинарными спавочниками. | Игра |  |  |
| 13 | 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 |  |  |
| 14 | 3 | Бытовая посуда: от керамики до тефлона | 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 . | Практическая работа |  |  |
| 15 | 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 | | | | | | |
| 16 | 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 физического, психологического и социального здоровья.  Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». | Занятие в аудитории |  |  |
| 17  18 | 2  3 | 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 | 4 | «Что есть в печи на стол мечи» | 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 . | Проектирование и исследование |  |  |
| 20 | 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 |  |  |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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) |  |  |
| 23 | 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 |  |  |
| 24 | 9 | 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.  Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания | Исследование |  |  |
| 26 | 2 | 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 | 3 | 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 в процессе решения проблемы . | Практическая работа |  |  |
| 28 | 4 | 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 а аудитории |  |  |
| 29 | 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 | | | | | | |  |  | Тема 4. Энергия пищи 5ч. |
| 30 |  | 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 |  | 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 свою деятельность в соответствии с поставленной целью.  Работают с простейшим лабораторным оборудованием. | Исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение. |  |  |
| 32 |  | 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 |  |  |
| 33 |  | 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 |  |  |  |
| 34 |  | Участие в школьной экологической конференции | Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию  Определят наиболее эффективные способы достижения результата.  Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику. |  |  |  |