

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СМОЛЕНСКА
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №38» города Смоленска
(МБОУ «СШ №38»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

для 5 класса основного общего образования
на 2022/2023 учебный год

**Составитель: Лобенкова О.В.
Бабунова А.А.
Иванчикова Т.Ю.**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Примерной программы воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по курсу внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

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».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей биологии, в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Целями изучения на уровне основного общего образования являются:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- формирование умений применять методы биологической науки для изучения биологических систем;
- формирование умений использовать информацию о современных достижениях в области биологии для объяснения процессов и явлений живой природы и жизнедеятельности собственного организма;
- формирование экологической культуры в целях сохранения собственного здоровья и

охраны окружающей среды.

Достижение целей обеспечивается решением следующих ЗАДАЧ:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- расширение знания об истории и традициях своего народа;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

В соответствии с ФГОС ООО является курсом по выбору на уровне основного общего образования. Данная программа предусматривает изучение курса в 5 классе - 1 час в неделю, всего - 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Здоровье – это здорово

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.

Экскурсия в медицинский кабинет школы.

2. Продукты разные нужны, продукты разные важны

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме»

Практические работы:

- Определение белков в продуктах питания.
- Определение витамина С в продуктах питания.

3. Режим питания

Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания.

Экскурсия в школьную столовую.

4. Энергия пищи

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека.

Практические работы:

- Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.
- Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.

Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

5. Где, что и как мы едим

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Едим дома.

Практические работы:

- Сервировка стола, оформление блюд.

Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»

6. Ты покупатель

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей.

Практические работы:

- Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами;

- Определение соланина в клубнях картофеля.

Экскурсии: виртуальная экскурсия в супермаркет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» на уровне основного общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

- отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки.

Гражданское воспитание:

- готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм

экологической культуры; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии.

Эстетическое воспитание:

— понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности.

Ценности научного познания:

— ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

— понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

— развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности.

Формирование культуры здоровья:

— ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

— осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

— соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

— сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

Трудовое воспитание:

— активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией.

Экологическое воспитание:

— экологических проблем и путей их решения;

— готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

— адекватная оценка изменяющихся условий;

— принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;

— планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Универсальные коммуникативные действия

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической
- проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;
- овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные регулятивные действия

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций,

установленных ошибок, возникших трудностей;

— оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

— различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

— выявлять и анализировать причины эмоций;

— ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

— регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

— осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

— признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

— открытость себе и другим;

— осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

— овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

— 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.

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

— 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;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	практические работы				
1.	Здоровье – это здорово	3	0	0		Игра «Дерево»; Экскурсия в мед кабинет школы; Игры «Угадай», «Голосование»;	Устный опрос;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7843/start/
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4	0	2		Практические работа «Определение белков в продуктах питания»; Практические работа «Определение витамина С в продуктах питания»; Игра «Потребительская корзина»; Исследовательская деятельность; Игра «Разноцветные круги»	Устный опрос;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7846/start/
3.	Режим питания.	6	0	0		Экскурсия в школьную столовую; Игра «В кабинете диетсестры»; Исследовательская деятельность; Игра «Разноцветные круги»	Устный опрос;	Интернет-урок https://interneturok.ru/lesson/biology/6-klass/zhiznedeyatelnost-rasteniy/peredvizhenie-vody-i-pitatelnyh-veschestv-v-rastenii?block=player
4.	Энергия пищи.	6	0	2		Практическая работа: «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»; Игра «Энергетический калькулятор». Практическая работа: «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по	Устный опрос;	Интернет-урок https://interneturok.ru/lesson/biology/6-klass/zhiznedeyatelnost-rasteniy/peredvizhenie-vody-i-pitatelnyh-veschestv-v-

					информации на упаковке»; Игра «Энергетический калькулятор»; Виртуальная экскурсия; Тренинг;		rastenii?block=player
5.	Где, что и как мы едим.	6	0	1	Практическая работа: «Сервировка стола, оформление блюд»; Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»; Игры «Быстрая еда», «Кафе»; Исследовательская деятельность;	Устный опрос;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/560/
6.	Ты - покупатель	9	0	2	Практическая работа «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств»; Игра «Упаковка»; Практическая работа «Определение соланина в клубнях картофеля»; Виртуальная экскурсия ; Экскурсия в магазин; Игры «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина»; Тренинг; Исследовательская деятельность; Игра «Контрольная закупка»; Формирование отчета о работе;	Отчет	Интернет-урок https://interneturok.ru/lesson/biology/6-klass/evolyutsiya-rasteny/vliyanie-cheloveka-na-rastitelnyy-mir-ohrana-rasteny?block=player
Резервное время		0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье – это здорово	1	0	0		Устный опрос;
2.	Я и мое здоровье	1	0	0		Устный опрос;
3.	Мой образ жизни. <i>Установка на здоровый образ жизни</i> Формирование культуры здоровья	1	0	0		Устныйопрос;
4.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	0	0		Устныйопрос;
5.	Практические работа №1 «Определение белков в продуктах питания»;	1	0	0		Практи ческая работа
6.	О витаминах и минеральных веществах	1	0	1		Устныйопрос;
7.	Практические работа «Определение витамина С в продуктах питания»;	1	0	0		Практическая работа
8.	Анализ рациона питания <i>Моя роль в формировании здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья</i>	1	0	1		Устный опрос;
9.	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	1	0	1		Устный опрос;

10.	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	1	0	0		Устный опрос;
11.	Режим питания	1	0	0		Устный опрос;
12.		1	0	0		
13.	Твой режим питания <i>Моя роль в формировании здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья</i>	1	0	1		Устный опрос;
14.		1	0	1		
15.	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта <i>Моя позиция-охрана окружающей среды. Экологическое воспитание.</i>	1	0	1		Устный опрос;
16.	Практическая работа №3: «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»;	1	0	0		Практическая работа
17.	Давайте посчитаем калории	1	1	0		Устный опрос;
18.	Практическая работа №4 «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания	1	0	0		Практическая работа

19.	полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке»;	1	0	0		
20.	Правила этикета	1	0	1		Устный опрос;
21.	Практическая работа №5 «Сервировка стола, оформление блюд»;	1	0	0		Практическая работа
22.		1	0	0		
23.	Мы не дружим с сухомыткой <i>Установка на здоровый образ жизни</i> Формирование культуры здоровья	1	0	1		Устный опрос;
24.	Мы не дружим с сухомыткой: идем в поход, едим в мини-путешествии, на экскурсии	1	0	0		Устный опрос;
25.	Срок хранения продуктов <i>Моя роль в формировании здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья</i>	1	0	0		Устный опрос;
26.	Практическая работа №6 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств»;	1	0	0		Практическая работа
27.		1	0	1		
28.	Пищевые отравления, их предупреждение	1	0	0		Устный опрос;
29.	Практическая работа №7 «Определение соланина в клубнях картофеля»;	1	0	0		Практическая работа

30.		1	0	0		
31.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости <i>Моя позиция-охрана окружающей среды. Экологическое воспитание.</i>	1	0	0		Устный опрос;
32.		1	1	0		
33.	Отчетное мероприятие	1	0	0		Отчет
34.		1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Разговоры о правильном питании: <https://www.prav-pit.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мультимедиапроектор

Таблицы;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Набор химических реактивов и оборудования