**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Разговор о правильном питании»**

**на 2020 - 2021 учебный год**

Уровень образования (класс)**основное общее, 7 класс**

Общее количество часов **34**

Количество часов в неделю **1**

Направление **спортивно-оздоровительное**

Программа разработана на основе

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А.Горский – М.: Просвещение, 2011(Стандарты второго поколения).

Авторской рабочей программы «Внеурочная деятельность школьников» (Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. -М.: Просвещение, 2010).

**1.Пояснительная записка.**

Нормативно-правовой базой для составления программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» :

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. N 189 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ");

- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст.Советской Советского района Ростовской области (Приказ № 120 от 26.06.2018г.);

- Устав МБОУ Советская СОШ.

- Учебный план МБОУ Советской СОШ на 2018-2019 учебный год.

- Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А.Горского -4-е издание – М.: Просвещение, 2014.

УМК:

1 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

2.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.

**Цель данного курса:**формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления 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 знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**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)

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся :

правилам и основам рационального питания

необходимости соблюдения гигиены питания

структуре ежедневного рациона питания;

Учащиеся получат возможность научиться :

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

**3. Содержание курса «Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел предмета** | **Количество часов на раздел** | **Формы занятий** |
| 1 | **Разнообразие питания.**  Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. | 2 | Практические работы;  беседа;  доклады. |
| 2 | **Гигиена питания и приготовление пищи.**  Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – сознательный покупатель. | 2 | беседа;  доклады;  презентации; |
| 3 | **Этикет.**  Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи. | 4 | практические работы;  беседа;  доклады, презентации, |
| 4 | **Рацион питания.**  Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Хлеб - всему голова. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. | 18 | Практические работы;  беседа;  доклады, презентации,  защита проектов. |
| 5 | **Из истории кухни.**  Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Бабушкины рецепты. Донская кухня. | 8 | практические работы;  беседа;  доклады, презентации, |

**4.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Дата** | |
| **7 «А»** | | **7«Б»** | |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
|  | **Разнообразие питания. 2 часа.** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Из чего состоит наша пища. | Изучение состава пищи. | 1 | 06.09 |  | 05.09 |  |
| 2 | Самые полезные продукты. | Содержание белков, жиров , витаминов в различных продуктах. | 1 | 13.09 |  | 12.09 |  |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи.**  **2 часа.** |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Как правильно есть (гигиена питания). | Изучение основ гигиены питания. | 1 | 20.09 |  | 19.09 |  |
| 4 | Как правильно есть (гигиена питания). | Изучение основ гигиены питания. | 1 | 27.09 |  | 26.09 |  |
|  | **Этикет. 4 часа.** |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Твой режим питания. | Изучение основ правильного режима питания. | 1 | 04.10 |  | 03.10 |  |
| 6 | Составляем правильное меню на день. | Составление меню на день. | 1 | 11.10 |  | 10.10 |  |
| 7 | Завтрак. Обед. Полдник. Ужин. | Что включает в себя завтрак, обед, полдник, ужин. | 1 | 18.10 |  | 17.10 |  |
| 8 | Объём пищи в зависимости от времени суток. | Объем пищи в процентах в зависимости от времени суток. | 1 | 25.10 |  | 24.10 |  |
|  | **Рацион питания. 18часов.** |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Плох обед, коли хлеба нет. Какой хлеб полезен? | Изучение необходимости присутствия хлеба в рационе питания. | 1 | 08.11 |  | 07.11 |  |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет. Какой хлеб полезен? | Изучение необходимости присутствия хлеба в рационе питания. | 1 | 15.11 |  | 14.11 |  |
| 11 | Щи да каша – пища наша. Из чего варят каши. | Полезные вещества, содержащиеся в каше. | 1 | 22.11 |  | 21.11 |  |
| 12 | Как сделать кашу вкусной. | Полезные добавки к каше. | 1 | 29.11 |  | 28.11 |  |
| 13 | Почему полезно есть рыбу. | Необходимые элементы, содержащиеся в рыбе. | 1 | 06.12 |  | 05.12 |  |
| 14 | Почему полезно есть рыбу. | Необходимые элементы, содержащиеся в рыбе. | 1 | 13.12 |  | 12.12 |  |
| 15 | Мясо и мясные блюда. | Польза организму от употребления мяса. | 1 | 20.12 |  | 19.12 |  |
| 16 | Может ли мясо быть диетическим? | Диетические сорта мяса. | 1 | 27.12 |  | 26.12 |  |
| 17 | Витамины. | Понятие о витаминах и необходимости их применения. | 1 | 10.01 |  | 16.01 |  |
| 18 | Где найти витамины зимой и весной. | Продукты питания, содержащие витамины. | 1 | 17.01 |  | 23.01 |  |
| 19 | Всякому овощу – свое время. | Необходимость употребления в пищу сезонных овощей и фруктов. | 1 | 24.01 |  | 30.01 |  |
| 20 | Всякому овощу – свое время. | Необходимость употребления в пищу сезонных овощей и фруктов. |  | 31.01 |  | 06.02 |  |
| 21 | Полезные сезонные блюда. | Сезонные блюда. | 1 | 07.02 |  | 13.02 |  |
| 22 | Вода, её значение для организма человека. | Значение воды для организма человека. | 1 | 14.02 |  | 20.02 |  |
| 23 | Как утолить жажду | Жидкости, которые нужно пить, чтобы утолить жажду. | 1 | 21.02 |  | 27.02 |  |
| 24 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Продукты, делающие наш организм сильнее. | 1 | 28.02 |  | 06.03 |  |
| 25 | Питание спортсменов. Белок и мышцы. | Рацион спортсменов. | 1 | 07.03 |  | 13.03 |  |
| 26 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Растительные продукты, содержащие витамины. | 1 | 14.03 |  | 20.03 |  |
|  | **Из истории кухни. 8 часов.** |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Народные праздники, их меню. | Изучение пищевых традиций разных народов. | 1 | 21.03 |  | 03.04 |  |
| 28 | Народные праздники, их меню. Донская кухня. | Изучение пищевых традиций разных народов | 1 | 04.04 |  | 10.04 |  |
| 29 | Исследовательская работа учащихся (групповая) «Русская народная мудрость о правильном питании» | Пословицы и афоризмы о правильном питании. | 1 | 11.04 |  | 17.04 |  |
| 30 | Исследовательская работа учащихся (групповая) «Русская народная мудрость о правильном питании» | Пословицы и афоризмы о правильном питании. | 1 | 18.04 |  | 24.04 |  |
| 31 | Любимые блюда моей семьи. (Проект) | Любимые блюда каждой семьи. | 1 | 25.04 |  | 08.05 |  |
| 32 | Что и как готовили наши прабабушки. | Кухня наших бабушек и прабабушек. | 1 | 02.05 |  | 15.05 |  |
| 33 | Что и как готовили наши прабабушки. | Кухня наших бабушек и прабабушек. | 1 | 16.05 |  | 22.05 |  |
| 34 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | Зависимость нашего настроения от правильного питания. | 1 | 23.05 |  | 29.05 |  |