

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара**
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО.
Руководитель МО
_____/Сазонова С.И.

протокол № 8

«25»августа 2023 г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР
МБОУ Школы № 73
_____/Митина А.П.

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ Школы № 7 г.о.Самара
_____/Дрожжа Н. Б.

Приказ № 277-од
« 28 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
для учащихся 5-х классов

г. Самара, 2023

1. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Здоровье - это здорово! Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Продукты-источники белка. Продукты - источники углеводов.

Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека. Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Где и как мы едим. Гигиена питания. Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии

Ты покупатель. Потребительская культура. Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Ты готовишь себе и друзьям. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов. Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарная история. История и культура питания. Как питались на Руси и в России.

Необычное кулинарное путешествие.

Форма промежуточной аттестации: создание инфографики.

Формы организации внеурочной деятельности: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

5 класс

Личностные результаты

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные УУД:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

3. Тематическое планирование

№ занятия	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			теория	практика		
1	Здоровье - это здорово!	1	1		https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/08/09/zdorove-eto-zdorovo	беседа
2	Культура питания как составляющая культуры здоровья	1		1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-kultura-pitaniya-klass-426308.html	проблемные ситуации для обсуждения
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/09/06/klassnyy-chas-produkty-raznye-nuzhny-produkty	игра
4	Разнообразие рациона питания как одно из условий рационального питания	1		1	https://nsportal.ru/shkola/tehnologiya/library/2019/11/01/tehnologiya-5-klass	презентация
5	Понятие режима питания. Мой режим питания	1	1		https://nsportal.ru/shkola/tehnologiya/library/2011/04/05/pishcha-cheloveka-i-rezhim-pitaniya	дискуссия
6	Игра «Составляем режим питания»	1		1	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2015/11/15/konkursnaya-igra-dlya-uchashchih-sya-5-h-klassov-pravilnoe	игра
7	Энергия пищи. Калорийность пищи	1	1		https://nsportal.ru/npo-spo/estestvennye-nauki/library/2013/10/06/prezentatsiya-k-uroku-energiya-i-pishcha	беседа
8	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		1	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/10/08/issledovatel'skaya-rabota-vkusnaya-matematika	исследовательская работа
9	Где и как мы едим. Гигиена	1	1		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/02/03/plan-konspekt-	работа в группах

	питания				uroka-po-ozozh-v-5-klasse-gigiena-pitaniya	
10	Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах	1		1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-kurs-formula-zdorovogo-pitaniyaprezentaciya-na-temu-chto-takoe-perekusi-ih-vliyanie-na-zdorovekoe-perek-3898465.html	презентация
11	Ты-покупатель. Потребительская культура.	1	1		https://infourok.ru/klass-tema-ti-pokupatel-3860022.html	беседа
12	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1		1	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/06/02/syuzhetno-rolevaya-igra-kafe	ролевая игра
13	Ты готовишь себе и друзьям.	1		1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/7740-prezentaciya-ty-gotovish-sebe-i-druzyam-5-klass.html	презентация
14	Кухни разных народов	1		1	https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-po-teme-kuhni-raznyh-narodov-5-klass-5115169.html	самостоятельная работа учащихся
15	Кулинарная история. Как питались на Руси и в России	1	1		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/03/28/kak-pitalis-narusi-i-v-rossii	урок - лекция
16	Необычное кулинарное путешествие	1		1	https://infourok.ru/prezentaciya-i-konspekt-na-temu-neobychnoe-kulinarnoe-puteshestvie-4600137.html	устный познавательный-развлекательный журнал
17	Создание инфографики	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/07/programma-kruzhka-formula-pravilnogo-pitaniya	Конкурс плакатов
		17	7 (41%)	10(59%)		