|  |  |
| --- | --- |
|  | **Администрация города Дубны Московской области**  **Управление народного образования**  ***Муниципальное общеобразовательное учреждение***  ***«Средняя общеобразовательная школа №5***  ***г. Дубны Московской области» («Школа №5»)*** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(внеурочная деятельность)

КУРСА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ разговор о правильном питании\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КЛАСС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4 «Б»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.учителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ковердяева Л. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2019 года

2019 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

2. Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

***Цель:*** формирование культуры здорового питания у обучающихся в рамках курса.

***Задачи:***

* **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
* **приобщение**к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого,  развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

* **ориентация**в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
* **развитие** познавательных  мотивов**,**направленныхна получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
* **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
* **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

– здоровый образ жизни;  
– питательные вещества, необходимые организму;  
– режим и рацион питания;  
– правила гигиены питания;  
– правила ответственного покупателя;  
– правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;  
– традиции и обычаи питания в разных станах;  
– история и культура питания.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты***

**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:**

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных  и  познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

– узнают о здоровом образе жизни;  
– узнают питательные вещества, необходимые организму;  
– режиму и рациону питания;  
– правилам гигиены питания;  
– правилам ответственного покупателя;  
– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;  
– узнают традиции и обычаи питания в разных станах;  
– узнают историю и культуру питания.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

– *заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;  
– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;  
– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,     
– полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.*

**Содержание учебного курса**

***Здоровье – это здорово. (3ч).*** Здоровый образ жизни и правильное питание. Пословицы. Значение правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования.

***Продукты разные нужны, блюда разные важны. (6ч).*** Рацион питания. Понятие и свойства белка; необходимость белка для организма человека.Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». Понятие и свойства жиров; необходимость жиров для организма человека.Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». Понятие о углеводах; необходимости углеводов для организма человека.Лабораторная работа № 3«Определение углеводов в продуктах питания». Понятие о витаминах. Необходимость витамина С для организма человека.Лабораторная работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания». Понятие о минеральных веществах. Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». Понятие о рациональном питании.

***Режим питания. (2ч).*** Понятия «Режим питания», «Пищевая тарелка», «Образ жизни».

***Энергия пищи. (2ч).*** Знакомство с понятием килокалории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»

***Где и как мы едим. (3ч).*** Полезные/вредные варианты еды вне дома. Что такое общественное питание. Правила гигиены. Режим питания. Знакомство с понятиями экскурсия, поход, пешее путешествие. Правила поведения во время похода, экскурсии. Практическая работа № 2«Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».

***Ты – покупатель. (3ч).*** Знакомство с понятиями скоропортящийся продукт, срок хранения. Знакомство с описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов. Практическая работа № 3 **«**Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя.

***Ты готовишь себе и друзьям. (4ч).*** Пословицы. Разговор о правильной и вкусной еде. Знакомство с понятием «Ядовитые вещества». Лабораторная работа № 6«Определение соланина в клубнях картофеля». Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Правила сервировки стола и правилами этикета.

***Кухни разных народов. (3ч).*** Знакомство с понятиями: кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура. Знакомство с традиционным меню жителей Болгарии и Исландии, Японии и Норвегии, полуостровов Ямала и Крыма.

***Кулинарная история. (4ч).*** Знакомство с понятиями: история, эпоха, культура, кулинария. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.), Бытом и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).

***Как питались на Руси и в России. (2ч).*** Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. Быт и кулинарные пристрастия в России.

***Необычное кулинарное путешествие. (1ч).*** Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д.

***Составляем формулу правильного питания. (1ч).*** Итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчет набранных баллов. Анализ уровня освоения материала. Выделение тем, которые нуждаются в дополнительном изучении.

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса**

1*.*Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

2. Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Формула правильного питания: Методическое пособие для педагога. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013

3. Посуда и принадлежности для опытов.

4. Слайд-альбомы «Кухни разных народов», «Кулинарная история», «Как питались на Руси ив России».

5. Компьютер,

6.Мультимедиапроектор,

7. Интерактивная доска,

8. Коллекция медиаресурсов для курса «Формула правильного питания»

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата план | Дата факт |
| 1 | Здоровье – это здорово. | 07.09 |  |
| 2 | Здоровье – это здорово (продолжение). | 14.09 |  |
| 3 | Здоровье – это здорово (тестирование). | 21.09 |  |
| 4 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | 28.09 |  |
| 5 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». | 05.10 |  |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». | 12.10 |  |
| 7 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 3«Определение углеводов в продуктах питания». | 19.10 |  |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 4«Определение витамина С в продуктах питания». | 26.10 |  |
| 9 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». | 09.11 |  |
| 10 | Режим питания. | 16.11 |  |
| 11 | Режим питания (продолжение). | 23.11 |  |
| 12 | Энергия пищи. | 30.11 |  |
| 13 | Энергия пищи.Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий, необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки». | 07.12 |  |
| 14 | Где и как мы едим. | 14.12 |  |
| 15 | Где и как мы едим (продолжение). | 21.12 |  |
| 16 | Где и как мы едим.Практическая работа № 2«Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами». | 11.01 |  |
| 17 | Ты – покупатель. | 18.01 |  |
| 18 | Ты – покупатель (продолжение). | 25.01 |  |
| 19 | Ты – покупатель.Практическая работа № 3 **«**Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». | 01.02 |  |
| 20 | Ты готовишь себе и друзьям. | 08.02 |  |
| 21 | Ты готовишь себе и друзьям.Лабораторная работа № 6«Определение соланина в клубнях картофеля». | 15.02 |  |
| 22 | Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. | 22.02 |  |
| 23 | Ты готовишь себе и друзьям.  Правила сервировки стола и правилами этикета. | 01.03 |  |
| 24 | Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии. | 15.03 |  |
| 25 | Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии. | 22.03 |  |
| 26 | Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крыма. | 05.04 |  |
| 27 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  первобытных людей (40000 лет до н.э.). | 12.04 |  |
| 28 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). | 19.04 |  |
| 29 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). | 26.04 |  |
| 30 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  людей (1200 лет н.э.). | 03.05 |  |
| 31 | Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. | 10.05 |  |
| 32 | Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России. | 17.05 |  |
| 33 | Необычное кулинарное путешествие. | 24.05 |  |
| 34 | Составляем формулу правильного питания. | 24.05 |  |

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук-ль ШМО(ГМО) зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2019 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.