

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Челябинска»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 2 от
02 октября 2017 г.

«Утверждено»
Директор МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска»

Л.И. Рушанина
Приказ № 367/2 от 05 октября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 6^а класса**

социальное направление

Составитель: Стрижкова Т.А.,
учитель географии

Челябинск, 2017 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».....	3
2. Содержание учебного курса	5
3. Тематическое планирование.....	6
Литература для учителя	7
Литература для обучающихся	7
Интернет-ресурсы.....	7

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Программа ««Разговор о правильном питании»» направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами курса являются:

- 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 поступит;
- 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.

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.

Познавательные УУД:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Предметных результаты:

Обучающийся научится:

- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

– получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

– получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Обучающийся получит возможность научиться:

– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

– понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

– осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

– понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

– признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

– овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

– осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

2. Содержание курса

6 класс

Тема 1. Здоровье-это здорово (4 ч.) Почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье

Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны (4 ч.) Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты-источники жиров. Витамины и минеральные вещества.

Тема 3. Энергия пищи (3 ч.) Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 4. Где и как мы едим (2 ч.) Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии.

Тема 5. Ты покупатель (3 ч.) Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям (3 ч.) Бытовые приборы. Безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты. Приготовление пищи. Правильная сервировка стола.

Тема 7. Кухни разных народов (3 ч.) Питание и климат. Питание и географическое положение страны. Кулинарные праздники.

Тема 8. Кулинарная история (4 ч.) Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 9. Как питались на Руси и в России (4 ч.) Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 10. Необычное кулинарное путешествие (4 ч.) Кулинарные музеи. Кулинарная тема в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Форма проведения занятий:

- Лекция
- Беседа
- Мини-исследование
- Практическая работа
- Игра
- Конкурс
- Викторина

3. Тематическое планирование

№	№ урока	Тема	Всего часов
Тема 1		Здоровье – это здорово	4
	1	Почему важно быть здоровым	1
	2	Режим дня	1
	3	Питание и здоровье	1
	4	Движение и здоровье	1
Тема 2		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
	5	Продукты – источники белка	1
	6	Продукты – источники углеводов	1
	7	Продукты – источники жиров	1
	8	Витамины и минеральные вещества	1
Тема 3		Энергия пищи	3
	9	Калорийные продукты	1
	10	От чего зависит потребность в энергии	1
	11	Движение и энергия	1
Тема 4		Где и как мы едим	2
	12	Система общественного питания	1
	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
Тема 5		Ты покупатель	3
	14	Основные отделы магазина	1
	15	Правила для покупателей	1
	16	О чем рассказала упаковка	1
Тема 6		Ты готовишь себе и друзьям	3
	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
	18	Как правильно хранить продукты	1
	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
Тема 7		Кухни разных народов	3
	20	Питание и климат	1
	21	Питание и географическое положение страны	1
	22	Кулинарные праздники	1
Тема 8		Кулинарная история	4
	23	Как питались доисторические люди	1
	24	Как питались в Древнем Египте	1
	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
	26	Как питались в Средневековье	1
Тема 9		Как питались на Руси и в России	4
	27	Традиционные русские блюда	1
	28	Русская каша	1
	29	Хлеб – всему голова	1
	30	Посуда на Руси	1
Тема 10		Необычное кулинарное путешествие	4
	31	Кулинарные музеи	1
	32	Кулинарная тема в живописи	1
	33	Кулинарная тема в музыке	1
	34	Кулинарная тема в литературе	1
	35	Подведение итогов	1
Итого			35 часов

Литература для учителя

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. Дерюгина М.П., Домбровский В.Ю., Панферов В.П. Как питается ваш малыш. Минск: Польша, 1990. 320 с.
7. Ермаков Б.С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. Котоусова А.М., Котоусов Н.Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. Лихарев В.С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. Михаэль Хамм. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

Литература для обучающихся

15. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
16. Ладодо К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
17. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А.А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
18. Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.

Интернет-ресурсы

19. Здоровьесберегающие педагогические технологии:
http://communication_psychology.academic.ru/236/ режим доступа
20. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование":
<http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> режим доступа.