

Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Утянская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>июня</u> 20 <u>21</u> г. Руководитель: <u>Надобных Е.И.</u>	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Утянская СОШ» <u>Надобных Е.И.</u> « <u>27</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	Утверждено Директор МБОУ «Утянская СОШ» <u>Бурминов Ю.А.</u> Приказ № <u>138</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
основного общего образования
«Разговор о правильном питании. Формула правильного питания»
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 12-13 лет**

Составила:
Бычкова Оксана Ивановна
учитель биологии и географии

2021 год

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	4
3. Тематическое планирование	7

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее.
- пересказывать полученную информацию своими словами, представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 Здоровье-это здорово (4 ч)

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

Формировать представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формировать представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;

Обобщить имеющиеся у учащихся знания о роли правильного питания для здоровья человека,

Развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма;

Оценивать свой рацион питания

3 Энергия пищи (3ч)

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма; оценивать свой рацион питания.

4 Где и как мы едим (2ч)

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

Развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»;

Формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения

столовой, пиццерии, кафе и т.д.

5 Ты покупатель (3ч)

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

Формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.

Формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.

6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

Развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов;

Развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи;

Формировать практические навыки приготовления пищи.

7 Кухни разных народов (3ч)

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

Формировать знания об особенностях национальной кухни (климат, географическое положение и т.д.)

Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран;

Развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов.

8 Кулинарная история (4ч)

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

Формировать представление о кулинарии как части культуры человечества;

Расширять представление о традициях и культуре.

9 Как питались на Руси и в России (4ч)

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

Развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа;

Формировать чувство гордости и уважения к истории своей страны

10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в музыке

Кулинарная тема в литературе

Развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека;

Развивать культурный кругозор, пробуждать интерес к различным видам искусства.

3. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Здоровье — это здорово	4	2	2	<p>Формировать представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формировать представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;</p> <p>Обобщить имеющиеся у учащихся знания о роли правильного питания для здоровья человека,</p> <p>Развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.</p>
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	4	2	2	<p>Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма;</p> <p>Оценивать свой рацион питания</p>
3	Энергия пищи	3	2	2	<p>Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма;</p> <p>Оценивать свой рацион питания.</p>
4	Где и как мы едим	2	1	1	<p>Развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»;</p> <p>Формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, пиццерии, кафе и т.д.</p>
5	Ты покупатель	3	1	2	<p>Формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки;</p>

					<i>Формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.</i>
6	Ты готовишь себе и друзьям	3	1	2	<i>Развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов; Развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи; Формировать практические навыки приготовления пищи.</i>
7	Кухни разных народов	3	1	2	<i>Формировать знания об особенностях национальной кухни (климат, географическое положение и т.д. Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран; Развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов.</i>
8	Кулинарная история	4	4		<i>Формировать представление о кулинарии как части культуры человечества; Расширять представление о традициях и культуре.</i>
9	Как питались на Руси и в России	4	2	2	<i>Развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа; Формировать чувство гордости и уважения к истории своей страны</i>
10	Необычное кулинарное путешествие	4	3	1	<i>Развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека; Развивать культурный кругозор, пробуждать интерес к различным видам искусства.</i>

Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

Книгопечатные пособия

1. Рабочая тетрадь. Формула правильного питания / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.- М.: Ntstle, 2016

Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Технические средства обучения

Классная доска

Мультимедийный проектор.

Компьютер

Принтер