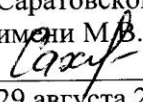


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13 г.Пугачёва Саратовской области
имени М.В. Ломоносова»**

«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ №13 г. Пугачёва Саратовской области имени М.В. Ломоносова»  С.А. Сахнова 29 августа 2018г.	«Утверждено» Директор МОУ «СОШ №13 г. Пугачёва Саратовской области имени М.В. Ломоносова»  В.Н. Устинова Приказ № 210 от 01.09.2018г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КРУЖОК

«Разговор о правильном питании»
(название программы)

по общеинтеллектуальному направлению

педагога I квалификационной категории

Романовой Светланы Владимировны

4 класс

Срок реализации программы: 1 год

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29 августа 2018г.

2018- 2019 учебный 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 с социокультурными аспектами 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, направленных на 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 странах;
- 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 и в 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 странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Здоровье – это здорово.			
2	Здоровье – это здорово (продолжение).			
3	Здоровье – это здорово (тестирование).			
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны.			

5	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания».			
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания».			
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 3 «Определение углеводов в продуктах питания».			
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания».			
9	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания».			
10	Режим питания.			
11	Режим питания (продолжение).			
12	Энергия пищи.			
13	Энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий, необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки».			
14	Где и как мы едим.			
15	Где и как мы едим (продолжение).			
16	Где и как мы едим. Практическая работа № 2 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».			
17	Ты – покупатель.			
18	Ты – покупатель (продолжение).			
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».			
20	Ты готовишь себе и друзьям.			
21	Ты готовишь себе и друзьям. Лабораторная			

	работа № 6 «Определение соланина в клубнях картофеля».			
22	Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне.			
23	Ты готовишь себе и друзьям. Правила сервировки стола и правилами этикета.			
24	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии.			
25	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии.			
26	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крыма.			
27	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.).			
28	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.).			
29	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.).			
30	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).			
31	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси.			
32	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России.			
33	Необычное кулинарное путешествие.			
34	Составляем формулу правильного питания.			

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 и в России».

5. Компьютер,

6.Мультимедиапроектор,

7. Интерактивная доска,

8. Коллекция медиаресурсов для курса «Формула правильного питания»

№ п/п	Ф. И. О.
1	Алексеев Сергей Андреевич
2	Апасеева Олеся Геннадьевна
3	Бочкарев Олег Николаевич
4	Буренкова Татьяна Андреевна
5	Валюкова Виктория Максимовна
6	Демешкин Александр Сергеевич
7	Дубяков Александр Викторович
8	Егорова Александра Алексеевна
9	Иванов Максим Сергеевич
10	Киенко Роман Русланович

11	Киреева Варвара Михайловна
12	Комарова Ева Денисовна
13	Лукьянова Виктория Сергеевна
14	Лысякова Наталья Вячеславовна
15	Маржанов Руслан Александрович
16	Ница Дарина Максимовна
17	Пономарев Александр Юрьевич
18	Путятинна Ольга Ивановна
19	Радаев Антон Алексеевич
20	Рог Никита Николаевич
21	Слуцкий Антон Александрович
22	Трубников Артём Денисович
23	Цыганкова Антонина Владимировна
24	Щитиков Роман Олегович

**Список
учащихся**

День проведения-

**Время
проведения-**