|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор  МБОУ «Грачевская СОШ имени С.Ф. Лиховидова»  Боковского района  Приказ № 98 от 28.08.2023  \_\_\_\_\_\_\_\_/Порунова Н.М./  МП |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

Класс:6

Количество часов - 33

Учитель – Вахнина Надежда Викторовна

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Здоровое питание». Авторы Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 г.

Боковский район

х. Грачев

Программа курса внеурочной деятельности оздоровительного направления «Здоровое питание» составлена на основе методического пособия «Здоровое питание». Авторы Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 г.

Рабочая программа предусматривает занятия 1 час в неделю (33 часа в год).

Целевая аудитория: 12-13 лет

**Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

**Личностные результаты**

* знание правил и основ рационального питания,
* осознание необходимости соблюдения гигиены питания;
* умение разграничивать полезные и вредные продукты питания;
* понятие о структуре ежедневного рациона питания;
* понятие об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* понятие об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
* знание основных групп питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функций этих веществ в организме;

**Метапредметные результаты**

* полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты**

* умение правильно организовывать и соблюдать режим дня;
* 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 здоровья;
* применять жизненно важные знания, навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности**

**Виды деятельности учащихся:**

* игровая;
* познавательная;
* проблемно-ценностное общение;
* досугово-развлекательная.

**Формы работы:кружок**

* Групповая работа: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии.
* Фронтальная работа: беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал.
* Индивидуальная работа: ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Раздел 1. Из истории русской кухни (4 ч)**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Раздел 2. Разнообразие питания (19 ч)**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

**Раздел 3. Ты готовишь себе и друзьям (3 ч)**

Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

**Раздел 4. Этикет (4ч)**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Раздел 5. Рацион питания (3 ч)**

Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количество  часов | Дата |
| **Из истории русской кухни (4ч)** | | | |
| 1. | Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. | 1 | 05.09 |
| 2. | Правила ЗОЖ. Режим дня. Питание и здоровье. | 2 | 12.09-19.09 |
| 3. | Продукты как источники белка, жиров и углеводов. | 1 | 26.09 |
| 4. | Витамины и минеральные вещества. | 1 | 03.10 |
| **Разнообразие питания (19 ч)** | | | |
| 5. | Калорийность продуктов. | 1 | 10.10 |
| 6. | От чего зависит потребность в энергии. | 1 | 17.10 |
| 7. | Движение и энергия. | 1 | 24.10 |
| 8. | Где и как мы едим. Правила поведения в кафе. | 1 | 07.11 |
| 9. | Продукты для длительного похода или экскурсии. | 1 | 14.11 |
| 10. | Поговорим о фаст-фудах. | 1 | 21.11 |
| 11. | Съедобные грибы и ягоды. | 1 | 28.11 |
| 12. | Основные отделы магазина. | 1 | 05.12 |
| 13. | Правила для покупателей. | 1 | 12.12 |
| 14. | О чем рассказала упаковка. | 1 | 19.12 |
| 15. | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. | 1 | 26.12 |
| 16. | Как правильно хранить продукты. | 1 | 09.01 |
| 17. | Приготовление пищи и правила сервировки стола. | 1 | 16.01 |
| 18. | Питание и климат. | 1 | 23.01 |
| 19 | Кулинарные праздники. | 1 | 23.01 |
| 20. | Мини-проект «Мой любимый кулинарный праздник». | 2 | 30.01-06.02 |
| 21. | Как питались доисторические люди. | 1 | 13.02 |
| 22. | Как питались в Древнем Египте. | 1 | 20.02 |
| 23. | Как питались в Древней Греции и Риме | 1 | 27.02 |
| **Ты готовишь себе и друзьям (3 ч)** | | | |
| 24. | Как питались в Средневековье. | 1 | 05.03 |
| 25. | Традиционные русские блюда. | 1 | 12.03 |
| 26. | Русская каша. | 1 | 19.03 |
| **Этикет (4ч)** | | | |
| 27. | Хлеб – всему голова. | 1 | 02.04 |
| 28. | Посуда на Руси. | 1 | 09.04 |
| 29. | Кулинарные музеи. | 1 | 16.04 |
| 30. | Кулинария в живописи. | 1 | 23.04 |
| **Рацион питания (3 ч)** | | | |
| 31. | Кулинарная тема в музыке. | 1 | 07.05 |
| 32. | Кулинарная тема в литературе. | 1 | 14.05 |
| 33. | Итоговое занятие. | 1 | 21.05 |