Приложение

к ООП ООО, утвержденное

приказом директора школы

№ 76/1 от 30.08.2024 г.

**Содержание программы**

***5 класс***

**Вводное занятие - 1 час.**

Почему важно быть здоровым.

**Здоровье- это здорово – 4 часа.**

Питание и здоровье. Цветик семицветик. Я и моё здоровье. Мой образ жизни.

**Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.**

«Пирамида питания». Рациональное сбалансированное питание. «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания. «Минеральный круг».

**Режим питания – 5 часов**

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Праздник урожая (в рамках модуля «Основные общешкольные дела») Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настойки для здоровья.

**Энергия пищи – 3 часа.**

Энергия пищи. Источники строительного материала. Роль пищевых волокон на организм человека.

**Где и как мы едим – 6 часов.**

Где и как мы едим. Экскурсия в сельскую пекарню (в рамках модуля «Основные общешкольные дела»). «Фастфуды». Мы не дружим с сухомяткой. Правила полезного питания. Меню для похода. Продукты для длительного похода или экскурсии.

**Ты покупатель – 8 часов.**

Где можно сделать покупку. Экскурсия в магазин (в рамках модуля «Основные общешкольные дела»). Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка. Пищевые отравления. Ты –покупатель. Права потребителя. Ты покупатель. Права вежливости. «Мы идём в магазин»

***6 класс***

**Ты готовишь себе и друзьям – 9 часов.**

Ты готовишь себе и друзьям. Помогаем взрослым на кухне. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Проектная работа «Кулинарные секреты» (в рамках модуля «Основные общешкольные дела») Как правильно хранить продукты на кухне. «У печи галок не считают». Приготовление пищи. Как правильно накрыть стол. Блюдо своими руками.

**Кухни разных народов – 9 часов.**

Кулинарное путешествие. Кухни разных народов. Питание и климат. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников.

**Кулинарная история – 4 часа.**

Питание доисторических людей. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

**Как питались на Руси и в России – 3 часа.**

Как питались на Руси и в России. Традиционные русские блюда. Традиционные напитки .Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси. Конкурс рисунков «Продукты для здоровья» (в рамках модуля «Основные общешкольные дела»)

**Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа.**

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

**Составляем формулу правильного питания – 5 часов.**

Составление проектов.

**Планируемые результаты**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— 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;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование**

**5 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | | | **Форма проведения занятия** | **Часы** | **ЦОР/ЭОР** |
| 1. Вводное занятие 1ч. | | | | | | |
| . **Здоровье – это здорово 4ч.** | | | | | |  |
| 2. | | Здоровье – это здорово | Викторина. Беседа | | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 3. | | Цветик - семицветик | Чтение рассказа | | 1 |
| 4. | Я и мое здоровье | | | Беседа, игра | 1 |
| 5. | Мой образ жизни | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| **Продукты разные нужны-блюда разные важны 7ч**. | | | | | |
| 6. | Продукты разные нужны-блюда разные важны | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| 7. | «Пирамида питания» | | | Беседа, викторина | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 8. | Рациональное, сбалансированное питание | | | Беседа, инсценирование | 1 |
| 9. | «Белковый круг» | | | Беседа, конкурс | 1 |
| 10. | «Жировой круг» | | | Беседа, | 1 |
| 11. | Мой рацион питания | | | Инсценировка | 1 |
| 12. | «Минеральный круг» Работа с тетрадью  **Режим питания 5ч.** | | | | 1 |
| 13. | Режим питания | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| 14. | «Пищевая тарелка» | | | Беседа | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 15. | Витамины и минеральные вещества. Праздник урожая (в рамках модуля «Основные общешкольные дела») | | | утренник | 1 |
| 16. | Влияние воды на обмен веществ | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| 17. | Напитки и настойки для здоровья | | | Конкурс загадок | 1 |
| **Энергия пищи 3ч.** | | | | | |
| 18. | Энергия пищи | | | Беседа, презентация | 1 |
| 19. | Источники «строительного материала» | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| 20. | Роль пищевых волокон на организм человека | | | Беседа, творческая работа | 1 |
| **Где и как мы едим 6ч.** | | | | | | |
| 21. | Где и как мы едим Экскурсия в сельскую пекарню (в рамках модуля «Основные общешкольные дела»). | | | экскурсия | 1 |  |
| 22. | «Фастфуды» | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 23. | Мы не дружим с сухомяткой | | | Практическая работа | 1 |
| 24. | Правила полезного питания | | | Беседа, конкурс | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 25. | Меню для похода | | | Беседа, творческая работа | 1 |
| 26. | Продукты для длительного похода | | | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| **Ты покупатель 8ч.** | | | | | | |
| 27. | Где можно сделать покупку | | | Работа с тетрадью | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 28. | Основные отделы магазина Экскурсия в магазин (в рамках модуля «Основные общешкольные дела»). | | | Экскурсия в магазин | 1 |
| 29. | Срок хранения продуктов | | | Беседа. Работа с тетрадью | 1 |
| 30. | О чём рассказала упаковка | | | Практическая работа | 1 |
| 31. | Пищевые отравления и их предупреждение | | | Беседа. Викторина | 1 |
| 32. | Ты покупатель. Права потребителя. | | | Беседа. Ролевая игра | 1 |
| 33. | Ты покупатель. Правила вежливости. | | | Беседа. Ролевая игра | 1 |
| 34. | «Мы идём в магазин» | | | Викторина. Ролевая игра | 1 |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Форма проведения занятия** | **Часы** | **ЦОР/ЭОР** |
| **Ты готовишь себе и друзьям 9 ч.** | | | | |
| 1. | Ты готовишь себе и друзьям | Беседа, игра | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 2. | Бытовые приборы на кухне Проектная работа «Кулинарные секреты» (в рамках модуля «Основные общешкольные дела») | Защита проекта | 1 |
| 3. | Помогаем взрослым на кухне | Беседа, викторина | 1 |
| 4. | Кулинарные секреты | Беседа, практическая работа | 1 |
| 5. | Как правильно хранить продукты на кухне | Творческая работа | 1 |
| 6. | У печи галок не считают | Викторина | 1 |
| 7. | Ты готовишь себе и друзьям | Творческая работа | 1 |
| 8. | Как правильно накрыть стол | Практическая работа | 1 |
| 9. | Блюдо своими руками | Творческая работа | 1 |
| **Кухни разных народов 9ч.** | | | | |
| 10. | Кулинарное путешествие | Беседа, презентация | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 11. | Кухни разных народов | Беседа, презентация | 1 |
| 12. | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | Беседа, презентация | 1 |
| 13. | Традиционные блюда Японии и Норвегии | Беседа, просмотр видео сюжета | 1 |
| 14. | Блюда жителей Крайнего Севера | Беседа, презентация | 1 |
| 15. | Традиционные блюда России | Беседа, презентация | 1 |
| 16. | Традиционные блюда Кавказа | Беседа, презентация | 1 |
| 17. | Традиционные блюда Кубани | Беседа, презентация | 1 |
| 18. | Календарь кулинарных праздников | Творческая работа | 1 |
| **Кулинарная история 4ч.** | | | | |
| 19. | Кулинарные традиции древнего Египта | Беседа, заочное путешествие | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 20. | Кулинарные традиции Древней Греции | Беседа, заочное путешествие | 1 |
| 21. | Кулинарные традиции Древнего Рима | Беседа, заочное путешествие | 1 |
| 22. | Правила гостеприимства средневековья | Беседа, игра | 1 |
| **Как питались на Руси и России 3ч.** | | | |  |
| 23. | Как питались на Руси и России | Беседа | 1 |  |
| 24. | Традиционные русские блюда Конкурс рисунков «Продукты для здоровья» (в рамках модуля «Основные общешкольные дела») | Беседа. Конкурс рисунков | 1 |
| <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 25. | Традиционные напитки на Руси | Практическая работа | 1 |
| **Необычайное кулинарное путешествие 4 кл.** | | | |
| 26. | Кулинарные музеи | Беседа, викторина | 1 |
| 27. | Кулинария в живописи | Викторина | 1 |
| 28. | Кулинарная тема в музыке | Беседа, игра | 1 |
| 29. | Кулинарная тема в литературе | Творческая работа | 1 |
| **Составим формулу правильного питания 5ч.** | | | |  |
| 30. | Сахар. Его польза и вред. | Творческая работа | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>  <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> |
| 31. | Путешествие по «Аппетитной стране» | Творческая работа | 1 |
| 32. | Правила здорового питания | Викторина, работа над проектом | 1 |
| 33. | Правила здорового питания | Работа над проектом | 1 |
| 34. | Защита проектов | Защита проектов | 1 |

**Аннотация**

**к рабочей программе учебного курса внеурочной**

**деятельности «Разговор о правильном питании» (5-6 классы)**

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

• Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (с изменениями от 18.07.2022 № 568);

• Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Ловчиковской основной общеобразовательной школы (утверждена приказом директора школы № 79 от 30.08.2023 г).

* Авторская программа «Разговор о правильном питании», разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО М. М. Безруких .

**Цель курса:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Рабочая программа реализуется на основе УМК:**

1. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022 г. (для 1-2 кл.)
2. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021 (для 5-6 кл.)
3. Две недели в Лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022г. (для 3-4кл.)

Учебный курс предназначен для обучающихся 5-6-х классов; рассчитан на

на 1 час в неделю

5 класс – 34 ч. (34 учебные недели),

6 класс – 34 ч. (34 учебные недели).