

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карсашурская основная общеобразовательная школа»



Утверждаю  
Директор школы  
/Митюшкина В.В./  
Приказ №61  
от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**для 5 класса**  
**на 2023/24 уч. год**

Составитель: Трефилова Т.В.  
учитель биологии,  
первая квалификационная категория

Карсашур  
2023

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Тема 1. Здоровье – это здорово**

Что такое здоровье. Пословицы и афоризмы о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека. Правильное питание – один из факторов сохранения здоровья. Что включает здоровый образ жизни. Практическое задание «От чего зависит здоровье». Режим дня, его значение для здоровья. Чем отличается режим дня в будни и выходные дни. Характер и здоровье человека. Примеры великих людей, как они укрепляли здоровье и добивались своих целей в жизни на примере Суворова А.В. Значение размера порции, определение порции овощей и фруктов. Оценка знаний обучающихся о здоровом образе жизни. Входной контроль. Практическое задание «Цветик-семицветик».

### **Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны**

Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Продукты – источники белка. Значение белка для роста и развития организма. Для чего нужны углеводы. Какие продукты содержат углеводы. Могут ли кондитерские изделия служить основным источником углеводов. Чем важны жиры для организма. Продукты – источники жиров. Пирамида питания. Соотношение белков, жиров, углеводов в дневном рационе. Роль минеральных веществ для организма человека. Определение питательных веществ, витаминов по упаковке продуктов. Опыты: «Роль кальция для формирования костей», «Обнаружение железа в яблоках и банане»

### **Тема 3. Витаминный алфавит**

Что такое витамины. Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Как были открыты витамины. Ученые, внесшие свой вклад в открытие витаминов.

### **Тема 4. Водная история**

Роль воды для организма человека. Ежедневная потребность воды в зависимости от возраста ребенка. Пословицы и поговорки о воде. Праздники воды. Охрана водных ресурсов. Разнообразие напитков, их польза для организма. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны.

### **Тема 5. Вкусная математика**

Энергия пищи. Что такое калории. На что расходуется энергия пищи, как она измеряется. Калорийность продуктов. Определение калорийности продуктов по упаковке. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. Как рассчитать калорийность рациона, от чего она зависит. Режим питания. Энергозатраты организма при различных видах деятельности, разного возраста. Затраты энергии у людей разных профессий. Рацион питания людей разного возраста и разных профессий. Рацион питания и вес. Рацион питания литературных героев. Д. Свифт «Путешествие Гулливера», Г. Х. Андерсен «Дюймовочка».

### **Тема 6. Где и как мы едим**

Предприятия общественного питания. Профессии в сфере общественного питания. Правила выбора кафе, столовой для перекуса. Правила этикета. Вред фаст – фудов.

Питание в походе и на экскурсии. Подбор продуктов для длительного похода. Приготовление блюд в походных условиях. Многообразие дикорастущих растений как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания в походе. Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений. Флора родного края. Правила сбора грибов и ягод в лесу. Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра, бережное отношение к природным богатствам.

### **Тема 7. Ты – покупатель**

Виды магазинов: булочная, магазин у дома, супермаркет, интернет-магазин. Ассортимент. Зоны магазина: входная зона, торговый зал, зона касс, погрузки, хранения. Отделы магазина, ассортимент отделов. Профессии в сфере торговли. Права покупателей: право на информацию, на качественный товар, комфортные условия для покупки, на защиту своих интересов. Правила посещения магазина. Правила взвешивания развесного товара. Экоправила при покупке продуктов: не покупать лишнего, использовать многоразовые сумки-шопперы. Информация на упаковке: состав, сроки и условия хранения. Утилизация упаковки.

### **Тема 8. Как питались на Руси и в России**

Обычаи и традиции питания на Руси и в России. Традиционные блюда русской кухни. Традиционные блюда удмуртской кухни. Кулинарные традиции в моей семье.

#### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

Личностные:

- развивать представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- сформировать навыки правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд как составной части здорового образа жизни;
- развивать устойчивый интерес в изучении вопросов, связанных с бережным отношением к природе, и потребность в соблюдении основных экологических правил;

Метапредметные

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться работать по предложенному учителем плану

Коммуникативные:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- выразительно читать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Познавательные:

- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- пересказывать небольшие тексты.
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет)

Предметные:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- иметь представление о калорийности продуктов, взаимосвязи образа жизни и потребности в энергии, использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;
- познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при их посещении;
- познакомить со структурой магазина, отделами, профессиях в сфере торговли, сформировать представление о правилах ответственного потребления как важного фактора заботы об окружающей среде;
- расширить знания об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

## Тематическое планирование

№ п. п	Тема занятия	Кол. часо в	Форма проведения	ЭОР
1	Введение. Что такое здоровье.	1	беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
2	Правильное питание – один из факторов здоровья человека. Игра «Разноцветные круги»	1	Беседа, игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
3	Мое здоровье в моих руках	1	беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
4	Характер и здоровье. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	Беседа, творческий конкурс	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
5	Питательные вещества – белки, жиры, углеводы. . Игра «Разноцветные столы»	1	Беседа, игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
6	Белковая тарелка.	1	Беседа, практические задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
7	Углеводная тарелка	1	Беседа, практические задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
8	Жировая тарелка	1	Беседа, практические задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
9	Минеральная тарелка. Опыты «Свойства декальцинированных костей», «Обнаружение железа в яблоках и бананах»	1	Беседа, демонстрация опытов	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
10	Игра «Пирамида питания»	1	игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> ,

				<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
11	Витаминный алфавит	1	беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
12	«Исправительное питание». Мини – проект «Ода витамину»	1	Просмотр и обсуждение видеоролика	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
13	Без воды – нет жизни	1	Беседа, работа с текстом	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
14	Какие напитки самые полезные. Готовим травяной чай	1	Беседа, практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
15	Игра «Хранители воды»	1	Настольная игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
16	Энергия пищи. Что такое килокалории. Определение энергоемкости продуктов по их упаковкам	1	Беседа, практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
17	Мой режим питания	1	Беседа, работа с текстом	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
18	Вкусная математика. Давайте посчитаем калории	1	Решение занимательных задач на энергоемкость пищи	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
19	Предприятия общественного питания.	1	Виртуальная экскурсия	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
20	Правила этикета. Ролевая игра «Кафе»	1	Беседа, игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
21	Мы не дружим с	1	Беседа,	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

	сухомяткой		игровые моменты	<a href="http://pit.ru/">pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
22	Собираемся в поход	1	Просмотр и обсуждение видефрагментов	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
23	Мини – проект «Собираем мы рюкзак»	1	Мини - проект	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
24	Правила ответственного туриста	1	Составление мини буклетов	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
25	Лесные богатства	1	Беседа, виртуальная экскурсия	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
26	Ты – покупатель. Виды магазинов.	1	Экскурсия в магазин	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
27	Правила посещения магазина	1	Беседа, игровые моменты	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
28	Права покупателей	1	Беседа, игровые моменты	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
29	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта	1	Практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
30	Ролевая игра «Мы в магазине»	1	игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
31	Обычаи и традиции питания на Руси и в России. Традиционные блюда русской кухни	1	Работа с текстом, с источниками сети Интернет	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
32	Традиционные блюда	1	Беседа,	

	удмуртской кухни. Мини – проект «Традиции питания в мой семье»		работа с текстом Мини проект	
33	Итоговая контрольная работа	1		
34	Итоговое занятие	1		