

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.
ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36 ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Приложение к ООП ООО
МБОУ СОШ № 36
г. Липецка

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
« Формула правильного питания»
(спортивно- оздоровительное направление)
для учащихся 5-6 классов
на 2018 – 2019 учебный год**

Разработчики рабочей программы курса внеурочной деятельности,
составленной на основе программы о правильном питании «Нестле»
и методического пособия для учителей
(авторы: М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2012 год)

2018год

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

У учащихся будут сформированы:

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:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска, электронный диск – приложение к занятиям, компьютерные презентации учителя и детей к занятиям. Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность. Изучение программного материала позволяет педагогу и учащимся участвовать в конкурсах в рамках программы «Разговор о правильном питании»: методических разработок педагогов, детских проектов, семейной фотографии «Кулинарное путешествие»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5класс)

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Здоровье – это здорово.(1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

Самые полезные продукты.(1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

Самые полезные продукты. (1ч)

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

Из чего состоит наша пища?(1ч)

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

Что нужно есть в разное время года. (1ч)

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу. (1ч)

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Молоко и молочные продукты. (1ч)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

Удивительные превращения пирожка. (1ч)

Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. (1ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

Полдник. Время есть булочки. (1ч)

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

Пора ужинать. (1ч)

Возможные варианты блюд для ужина.

Блюда из зерна.(1ч)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

Что и как готовить из рыбы. (1ч)

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

Дары моря. (1ч)

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

Если хочется пить... (1ч)

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

Где найти витамины весной? (1ч)

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

Каждому овощу своё время. (1ч)

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

Праздник урожая. (1ч)

Наиболее полезные продукты для стола.

Меню сказочных героев. (1ч)

Составление меню питания для сказочных героев.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)

«Законы правильного питания».

Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)

Разновидности хлеба.

Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)

Мини – проект.

Подведение итогов. (1ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

(6 класс)

1 Здоровье-это здорово (4 ч)

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

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

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

3 Энергия пищи (3ч)

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

4 Где и как мы едим (2ч)

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

5 Ты покупатель (3ч)

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

7 Кухни разных народов (3ч)

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

8 Кулинарная история (4ч)

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

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

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Самые полезные продукты.	1
5.	Как правильно есть	1
6.	Из чего состоит наша пища?	1
7.	Что нужно есть в разное время года	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9.	Где и как готовят пищу.	1
10.	Молоко и молочные продукты.	1
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
12.	Удивительные превращения пирожка.	1
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1
15.	Полдник. Время есть булочки.	1
16.	Пора ужинать.	1
17.	Блюда из зерна.	1
18.	Что и как готовить из рыбы.	1
19.	Дары моря.	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
21.	Если хочется пить...	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
23.	Где найти витамины весной?	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1

26.	Каждому овощу своё время.	1
27.	Праздник урожая	1
28.	Меню сказочных героев	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
31.	Оформление плаката правильного питания.	1
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
35.	Подведение итогов.	1
	Всего	35

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Почему важно быть здоровым	1
2.	Режим дня	1
3.	Питание и здоровье	1
4.	Движение и здоровье	1
5.	Продукты-источники белка	1
6.	Продукты-источники углеводов	1
7.	Продукты-источники жиров	1
8.	Витамины и минеральные вещества	1
9.	Калорийные продукты	1
10.	От чего зависит потребность в энергии	1
11.	Движение и энергия	1
12.	Система общественного питания	1
13.	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
14.	Основные отделы магазина	1
15.	Правила для покупателей	1
16.	О чем рассказала упаковка	1
17.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
18.	Как правильно хранить продукты	1
19.	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1

20.	Питание и климат	1
21.	Питание и географическое положение страны	1
22.	Кулинарные праздники	1
23.	Как питались доисторические люди	1
24.	Как питались в Древнем Египте	1
25.	Как питались в Древней Греции и Риме	1
26.	Как питались в Средневековье	1
27.	Традиционные русские блюда	1
28.	Русская каша	1
29.	Хлеб-всему голова	1
30.	Посуда на Руси	1
31.	Кулинарные музеи	1
32.	Кулинарная тема в живописи	1
33.	Кулинарная тема в музыке	1
34.	Кулинарная тема в литературе	1
35.	Подведение итогов	1
Итого	35 часов	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	5а,5в- 06.09 5б-07.09	
2.	Здоровье – это здорово.	5а,5в- 13.09 5б-14.09	
3.	Самые полезные продукты.	5а,5в- 20.09 5б-21.09	
4.	Самые полезные продукты.	5а,5в- 27.09 5б-28.09	
5.	Как правильно есть	5а,5в- 04.10 5б-05.10	
6.	Из чего состоит наша пицца?	5а,5в- 11.10 5б-12.10	
7.	Что нужно есть в разное время года	5а,5в- 18.10 5б-19.10	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	5а,5в- 25.10 5б-26.10	
9.	Где и как готовят пищу.	5а,5в- 01.11 5б-02.11	
10.	Молоко и молочные продукты.	5а,5в- 08.11 5б-09.11	
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	5а,5в- 15.11	

		5б-16.11	
12.	Удивительные превращения пирожка.	5а,5в- 29.11 5б-30.11	
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	5а,5в- 06.12 5б-07.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет.	5а,5в- 13.12 5б-14.12	
15.	Полдник. Время есть булочки.	5а,5в- 20.12 5б-21.12	
16.	Пора ужинать.	5а,5в- 27.12 5б-28.12	
17.	Блюда из зерна.	5а,5в- 10.01 5б-11.01	
18.	Что и как готовить из рыбы.	5а,5в- 17.01 5б-18.01	
19.	Дары моря.	5а,5в- 24.01 5б-25.01	
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	5а,5в- 31.01 5б-01.02	
21.	Если хочется пить...	5а,5в- 07.02 5б-08.02	
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	5а,5в- 14.02 5б-15.02	
23.	Где найти витамины весной?	5а,5в- 28.02 5б-01.03	

24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	5а,5в- 07.03 5б-08.03	
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	5а,5в- 14.03 5б-15.03	
26.	Каждому овощу своё время.	5а,5в- 21.03 5б-22.03	
27.	Праздник урожая	5а,5в- 28.03 5б-29.03	
28.	Меню сказочных героев	5а,5в- 04.04 5б-05.04	
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	5а,5в- 18.04 5б-19.04	
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	5а,5в- 25.04 5б-26.04	
31.	Оформление плаката правильного питания.	5а,5в- 02.05 5б-03.05	
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	5а,5в- 09.05 5б-10.05	
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	5а,5в- 16.05 5б-17.05	
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	5а,5в- 23.05 5б-24.05	
35.	Подведение итогов.	5а,5в- 30.05 5б-31.05	
	Всего	35 ЧАСОВ	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Дата	Примечание
1.	Почему важно быть здоровым	6а-06.09 6б-05.09	
2.	Режим дня	6а-13.09 6б-12.09	
3.	Питание и здоровье	6а-20.09 6б-19.09	
4.	Движение и здоровье	6а-27.09 6б-26.09	
5.	Продукты-источники белка	6а-04.10 6б-03.10	
6.	Продукты-источники углеводов	6а-11.10 6б-17.10	
7.	Продукты-источники жиров	6а-18.10 6б-24.10	
8.	Витамины и минеральные вещества	6а-25.10 6б-31.10	
9.	Калорийные продукты	6а-01.11 6б-07.11	
10.	От чего зависит потребность в энергии	6а-08.11 6б-14.11	
11.	Движение и энергия	6а-15.11 6б-21.11	
12.	Система общественного питания	6а-29.11 6б-28.11	
13.	Продукты для длительного похода и экскурсии	6а-06.12 6б-05.12	
14.	Основные отделы магазина	6а-13.12 6б-12.12	
15.	Правила для покупателей	6а-20.12 6б-19.12	
16.	О чем рассказала упаковка	6а-27.12 6б-26.12	
17.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	6а-10.01 6б-09.01	
18.	Как правильно хранить продукты	6а-17.01	

		6б-16.01	
19.	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	6а-24.01 6б-23.01	
20.	Питание и климат	6а-31.01 6б-06.02	
21.	Питание и географическое положение страны	6а-07.02 6б-13.02	
22.	Кулинарные праздники	6а-14.02 6б-27.02	
23.	Как питались доисторические люди	6а-28.02 6б-06.03	
24.	Как питались в Древнем Египте	6а-07.03 6б-13.03	
25.	Как питались в Древней Греции и Риме	6а-14.03 6б-20.03	
26.	Как питались в Средневековье	6а-21.03 6б-27.03	
27.	Традиционные русские блюда	6а-28.03 6б-03.04	
28.	Русская каша	6а-04.04 6б-17.04	
29.	Хлеб-всему голова	6а-18.04 6б-24.04	
30.	Посуда на Руси	6а-25.04 6б-01.05	
31.	Кулинарные музеи	6а-02.05 6б-08.05	
32.	Кулинарная тема в живописи	6а-09.05 6б-15.05	
33.	Кулинарная тема в музыке	6а-16.05 6б-22.05	
34.	Кулинарная тема в литературе	6а-23.05 6б-29.05	
35.	Подведение итогов	6а-30.05 6б-30.05	
Итого	35 часов		