

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 17 города Новокуйбышевска городского
округа Новокуйбышевск Самарской области

446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская, д. 15, тел.(884635) 44181

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
от «28» августа 2019г

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
 О.В.Подлédнова.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 17
 А.С.Чевелёв
Приказ № 113-08
от «29» августа 2019г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

"Формула правильного питания"

5-6 класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Составители:
Дозорова С.А.
Георгиева Е.А.

2019 – 2020 учебный год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные

- 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.
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметные

- 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.

Предметные:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

Здоровье – это здорово (5 ч)

Я и мое здоровье. Мой образ жизни.

Продукты разные нужны, продукты разные важны (7 ч)

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

Режим питания (5 ч)

«Пищевая» тарелка. Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Энергия пищи (3 ч)

Источники «строительного материала». Роль пищевых волокон на организм человека.

Где и как мы едим (6 ч)

«Фаст фуды». Мы не дружим с сухояткой. Правила полезного питания. Меню для похода.

Ты – покупатель (8 ч)

Где можно сделать покупку. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости. «Мы идем в магазин».

Форма проведения занятий:

- беседа;
- создание творческих мастерских;
- решение проектных задач;
- проведение ярмарки;
- КВН;
- конкурс рисунков;
- сюжетно-ролевые игры;
- создание сборников о правильном питании.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье – это здорово!	1	0,5	0,5
3	Цветик - семицветик	1		1
4	Я и мое здоровье	1		1

5	Мой образ жизни	1		1
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	0,5	0,5
7	«Пирамида питания»	1		1
8	Рациональное, сбалансированное питание	1	0,5	0,5
9	«Белковый круг»	1		1
10	«Жировой круг»	1		1
11	Мой рацион питания	1		1
12	«Минеральный круг»	1		1
13	Режим питания	1	0,5	0,5
14	«Пищевая тарелка»	1		1
15	Витамины и минеральные вещества	1	0,5	0,5
16	Влияние воды на обмен веществ.	1	0,5	0,5
17	Напитки и настои для здоровья.	1		1
18	Энергия пищи			1
19	Источники «строительного материала»	1	0,5	0,5
20	Роль пищевых волокон на организм человека	1	0,5	0,5
21	Где и как мы едим	1		1
22	«Фаст фуды»	1		1
23	Мы не дружим с сухомяткой	1	0,5	0,5
24	Правила полезного питания	1		1
25	Меню для похода	1		1
26	Меню для похода	1		1
27	Где можно сделать покупку	1	0,5	0,5
28	Где можно сделать покупку	1		1
29	Срок хранения продуктов	1		1
30	Пищевые отравления, их предупреждение	1	0,5	0,5
31	Ты – покупатель. Права потребителя	1		1
32	Ты – покупатель. Правила вежливости	1	0,5	0,5
33	«Мы идем в магазин»	1	0,5	0,5
34	«Мы идем в магазин»			1
	Всего	34	7	21

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс

Ты готовишь себе и друзьям (9 ч)

Бытовые приборы для кухни. Помогаем взрослым на кухне. Кулинарные секреты. Салаты. «У печи галок не считают». Как правильно накрыть стол. Блюдо своими руками.

Кухни разных народов (9 ч)

Кулинарное путешествие. Кухни разных народов. 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 ч)

Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (3 ч)

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (4 ч)

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

Составляем формулу правильного питания (5 ч)

Составление проектов.

Форма проведения занятий:

- беседа;
- создание творческих мастерских;
- решение проектных задач;
- проведение ярмарки;
- КВН;
- конкурс рисунков;
- сюжетно-ролевые игры;
- создание сборников о правильном питании.

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ты готовишь себе и друзьям	1	0,5	0,5
2	Бытовые приборы для кухни	1	0,5	0,5
3	Помогаем взрослым на кухне	1	0,5	0,5
4	Кулинарные секреты	1		1
5	Салаты	1		1
6	«У печи галок не считают»	1		1
7	Ты готовишь себе и друзьям	1		1
8	Как правильно накрыть стол	1		1
9	Блюдо своими руками	1		1
10	Кулинарное путешествие	1		1
11	Кухни разных народов	1		1
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1		1
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1		1
14	Блюда жителей Крайнего Севера	1		1
15	Традиционные блюда России	1		1
16	Традиционные блюда Кавказа	1		1
17	Традиционные блюда Кубани	1		1
18	«Календарь» кулинарных праздников			1
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	1		1
20	Кулинарные традиции Древней Греции	1		1
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	1		1
22	Правила гостеприимства средневековья	1		1
23	Как питались на Руси и в России.	1	0,5	0,5
24	Кулинарная история.	1		1
25	Традиционные напитки на Руси	1		1
26	«Мелодии, посвящённые каше»	1		1

27	«Танец продуктов»	1		1
28	«Вкусная картина»	1		1
29	Необычное кулинарное путешествие.	1		1
30	Сахар его польза и вред	1	0,5	0,5
31	Путешествие по «Аппетитной стране»	1		1
32	Правила здорового питания.	1		1
33	Защита проектов	1		1
34	Защита проектов			1
	Всего	34	2,5	31,5