

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. 8(84635)57271

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020г.

«Проверено»
Зам. директора по ВР

_____ О.В.Подледнова

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 17
_____ А. С. Чевелёв
Приказ № 138 - ОД
от « 31 » августа 2020 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
5 класс
(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель:
Георгиева Е.А.

2020-2021 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 сухомяткой. 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