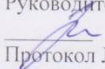


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСТРОЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено:

Руководитель МО


Протокол № 6


от « 28 » июня 2022г.

Согласовано:

Заместитель директора

МБОУ «Новостроевская

ООШ»

 Федорова Л.А.

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Новостроевская ООШ»

 Чахлов Е.И.

Приказ № 120 от 30.08.2022г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Формула правильного питания»

для 5-6 классов

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2022 г

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 учетом 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 учетом 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

Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.

Теория. Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания»-3ч.

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.

Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и

поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-8ч.

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель.

Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.

Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Тема8. Кухня разных народов-4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники».

Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-10ч.

Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне.

Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах

России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка.

Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в

музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие».

Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

	Тема	Подразделы
1	Здоровье-это здорово	Почему важно быть здоровым Режим дня Питание и здоровье Движение и здоровье
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Продукты-источники белка Продукты-источники углеводов Продукты-источники жиров Витамины и минеральные вещества
3	Энергия пищи	Калорийные продукты От чего зависит потребность в энергии Движение и энергия
4	Где и как мы едим	Система общественного питания Продукты для длительного похода и экскурсии
5	Ты покупатель	Основные отделы магазина Правила для покупателей О чем рассказала упаковка
6	Ты готовишь себе и друзьям	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне Как правильно хранить продукты Приготовление пищи и правильная сервировка стола
7	Кухни разных народов	Питание и климат Питание и географическое положение страны Кулинарные праздники
8	Кулинарная история	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	Традиционные русские блюда Русская каша Хлеб-всему голова Посуда на Руси
10	Необычное кулинарное путешествие	Кулинарные музеи Кулинарная тема в живописи Кулинарная тема в музыке Кулинарная тема в литературе

