

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Медведицкая средняя школа»

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от «30» августа 2018г.

Согласовано
зам.дир.по УВР
Протокол № 1
от «30» августа 2018г.
Зам.дир. по УВР
Майер Л.Л.

Введено в действие приказом МКОУ
«Медведицкая СШ»
№ 1 от 03 сентября 2018г.
Директор МКОУ «Медведицкая СШ»
Л.А. Майер



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Здоровое питание» 5 класс

(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование

(уровень общего образования (НО, ОО, СОО))

Составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы:
«Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова,
А.Г.Макеева М: ОЛМА Медиа Групп 2013); Федерального закона РФ от 29
декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
программа ориентирована на учащихся 5 классов.

Разработчик/составитель программы
Литвиненко Лариса Борисовна
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Медведица
2018

Планируемые результаты

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 учётом 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.

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 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 внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

содержание	формы организации	виды деятельности
Вводное занятие - 1 час. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.	чтение, обсуждение, дискуссия;	Анкетирование.
Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа. Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.	творческие лаборатории,	Сочинение на тему «Почему важно быть здоровым.» Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Познавательные беседы, исследовательская практика обучающихся.
Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов. Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Практическая работа творческие мастерские,	Интеллектуальные игры
Тема 3. Режим питания – 5 часов Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.	практическая работа конкурсы	
Тема 4. Энергия пищи – 3 часа. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.	творческие мастерские творческие лаборатории,	Приготовление витаминных блюд
Тема 5. Где и как мы едим – 6 часов. Где и как мы едим. Продукты для	творческие мастерские, круглые столы	

<p>длительного похода или экскурсии</p> <p>Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.</p> <p>Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка. 3 часа.</p>	<p>творческие лаборатории, творческие мастерские, круглые столы</p> <p>групповая работа практическая работа</p>	<p>Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов</p> <p>Ролевая игра.: ПРАВИЛА ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ</p> <p>Проекты</p>
--	---	---

3. Тематическое планирование

Дата	Тема	Количество часов
	Вводное занятие	1
	Здоровье – это здорово!	1
	Цветик - семицветик	1
	Я и мое здоровье	1
	Мой образ жизни	1
	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
	«Пирамида питания»	1
	Рациональное, сбалансированное питание	1
	«Белковый круг»	1
	«Жировой круг»	1
	Мой рацион питания	1
	«Минеральный круг»	1
	Режим питания	1
	«Пищевая тарелка»	1
	Витамины и минеральные вещества	1
	Влияние воды на обмен веществ.	1
	Напитки и настои для здоровья.	1
	Энергия пищи	1
	Источники «строительного материала»	1
	Роль пищевых волокон на организм человека	1
	Где и как мы едим	1

	«Фаст фуды»	1
	Мы не дружим с сухомяткой	1
	Правила полезного питания	1
	Меню для похода	2
	Где можно сделать покупку	1
	Срок хранения продуктов	2
	Пищевые отравления, их предупреждение	2
	Ты – покупатель. Права потребителя	1
	Ты – покупатель. Правила вежливости	1
	«Мы идем в магазин»	1
	Итого	34

