

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»
Т.А. Майер



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Здоровое питание» 6 класс
(наименование учебного предмета/курса)

среднее общее образование
(уровень общего образования (НО, ОО, СОО))

Составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы:
«Разговор о правильном питании» (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 6 -7 классов.

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

Медведица
2018

Планируемые результаты

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты обучающихся:

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

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 (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) 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.

Содержание курса

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

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

2. Здоровье – это здорово. (1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

3. Самые полезные продукты. (1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

4. Самые полезные продукты. (1ч)

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

5. Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

6. Из чего состоит наша пища? (1ч)

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

7. **Что нужно есть в разное время года. (1ч)**
Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.
8. **Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)**
Представление о зависимости рациона питания от физической активности.
9. **Где и как готовят пищу. (1ч)**
Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
10. **Молоко и молочные продукты. (1ч)**
Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.
11. **Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**
Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.
12. **Удивительные превращения пирожка. (1ч)**
Типовой режим питания школьников.
13. **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)**
Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.
14. **Плох обед, если хлеба нет. (1ч)**
Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.
15. **Полдник. Время есть булочки. (1ч)**
Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.
16. **Пора ужинать. (1ч)**
Возможные варианты блюд для ужина.
17. **Блюда из зерна. (1ч)**
Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготавливаемые из зерна.
18. **Что и как готовить из рыбы. (1ч)**
Ассортимент рыбных блюд и их полезность.
19. **Дары моря. (1ч)**
Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
20. **На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)**
Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.
21. **Если хочется пить... (1ч)**
Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.
22. **Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)**
Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.
23. **Где найти витамины весной? (1ч)**
Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.
24. **Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**
Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.
25. **Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**
КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.
26. **Каждому овощу своё время. (1ч)**
Полезные свойства наиболее распространенных овощей.
27. **Праздник урожая. (1ч)**
Наиболее полезные продукты для стола.
28. **Меню сказочных героев. (1ч)**
Составление меню питания для сказочных героев.
29. **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**
Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.
30. **Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)**
Выбирать правильные и полезные продукты питания.
31. **Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)**
«Законы правильного питания».

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

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

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

Разновидности хлеба.

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

Мини – проект.

35. Подведение итогов. (1ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятия	Образовательный продукт
			теории	практики		
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	1		Лекция	Конспект
2.	Здоровье – это здорово.	1	1		Лекция, ролевая игра	Знание значения здорового образа жизни.
3.	Самые полезные продукты.	1	1		Лекция	Умение выбирать самые полезные продукты.
4.	Самые полезные продукты.	1		1	Игра- соревнование.	Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы.
5.	Как правильно есть.	1	0,5	0,5	Лекция, игра - обсуждение	Представление об основных принципах гигиены питания.
6.	Из чего состоит наша пища?	1	1		Лекция	Представление об рационе питания.
7.	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	Лекция, динамическая игра.	Как правильно выбирать продукты в разное время года.
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0,5	0,5	Лекция, игра- обсуждение.	«Меню спортсмена»
9.	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5	Беседа, конкурс кроссвордов	Знать гигиену питания.
10.	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5	Лекция, дискуссия.	Знание о пользе молока и молочных продуктов.
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		Лекция.	Конспект, таблица.
12.	Удивительные превращения пирожка.	1	0,5	0,5	Лекция, демонстрация.	Представление о необходимости и важности регулярного питания.
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу	1	0,5	0,5	Лекция, викторина.	Представление о завтраке как

	вкусной?					обязательном компоненте ежедневного меню.
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Представление об обеде его структуре.
15.	Полдник. Время есть булочки.	1	0,5	0,5	Лекция, демонстрация.	Знакомство с вариантами полдника.
16.	Пора ужинать.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Формирование представления об ужине и его составе.
17.	Блюда из зерна.	1	1		Рассказы детей, игра-конкурс «Хлебопеки».	Знание блюд из зерна.
18.	Что и как готовить из рыбы.	1	1		Беседа.	Составление таблицы.
19.	Дары моря.	1	0,5	0,5	Лекция, дискуссия.	Значение минеральных веществ и витаминов.
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1		1	Практическая работа	Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.
21.	Если хочется пить...	1	0,5	0,5	Лекция, игра-демонстрация.	Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.
23.	Где найти витамины весной?	1	0,5	0,5	Лекция, дидактическая игра.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	1		Лекция.	Знакомство с разнообразием фруктов, ягод.
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1		1	КВН	Знать значение ягод, фруктов для организма.
26.	Каждому овощу своё время.	1	0,5	0,5	Лекция, конкурс	Представление о разнообразии овощей и их полезных свойств.
27.	Праздник урожая.	1		1	Конкурс.	Полезные блюда для праздничного стола.
28.	Меню сказочных героев.	1		1	Мини-проект	Мини-проект
29.	Что можно	1		1	Беседа, конкурс.	«На необитаемом

	приготовить, если выбор продуктов ограничен.					острове».
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	1		Лекция, беседа.	Знать какие продукты неполезны для здоровья.
31.	Оформление плаката «Правильное питание».	1		1	Работа в группах.	«Законы правильного питания».
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1		1	Конкурс.	Умение участвовать в конкурсах.
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1		1	Практическая работа.	Знание о хлебе.
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1	Мини-проект.	Мини-проект.
35.	Подведение итогов.	1		1	Круглый стол.	Итоги полученных знаний, умений и навыков.