

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАСИЛЬЕВКА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е. А.
НИКОНОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

методическим объединением

Протокол № 1 от « 3 » сентября 2018 года

Зам. директора по ВР Гордеева /Д.В.Гордеева

УТВЕРЖДАЮ
к использованию в образовательном
учреждении
« 3 » сентября 2018 года
директор ГБОУ СОШ с. Васильевка
С.В.Хопова/



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 6 Б класса

Учитель:

Борминова Надежда Анатольевна

2018 - 2019 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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 программы

5 класс

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.

Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

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.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5. Где и как мы едим – 6 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 9 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 9 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 4 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

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

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа.

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

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 5 часов.

Составление проектов.

Тематический план

5 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье это здорово	4	2	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	7	3,5	3,5
4	Режим питания	5	3	2
5	Энергия пищи	3	2	1
6	Где и как мы едим	6	3	3
7	Ты покупатель	8	4	4
	Итого	34	18	16

6 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Ты готовишь себе и друзьям	9	5	4
2	Кухни разных народов	9	4,5	4,5
3	Кулинарная история	4	2	2
4	Как питались на Руси и в России	3	2	1
5	Необычайное кулинарное путешествие	4	2	2
6	Составляем формулу правильного питания	5	1,5	3,5
	Итого	34	17	17

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие	
1. Здоровье это здорово		
2	Здоровье – это здорово!	
3	Цветик - семицветик	
4	Я и мое здоровье	
5	Мой образ жизни	
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны		
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	
7	«Пирамида питания»	
8	Рациональное, сбалансированное питание	
9	«Белковый круг»	
10	«Жировой круг»	
11	Мой рацион питания	
12	«Минеральный круг»	
3. Режим питания		
13	Режим питания	
14	«Пищевая тарелка»	
15	Витамины и минеральные вещества	
16	Влияние воды на обмен веществ.	
17	Напитки и настои для здоровья.	
4. Энергия пищи		
18	Энергия пищи	
19	Источники «строительного материала»	
20	Роль пищевых волокон на организм человека	
5. Где и как мы едим		
21	Где и как мы едим	
22	«Фаст фуды»	
23	Мы не дружим с сухомяткой	
24	Правила полезного питания	
25	Меню для похода	
26		
6. Ты покупатель		
27	Где можно сделать покупку	
28	Срок хранения продуктов	
29		
30	Пищевые отравления, их предупреждение	
31		
32	Ты – покупатель. Права потребителя	
33	Ты – покупатель. Правила вежливости	

34	«Мы идем в магазин»	
----	---------------------	--

Тематическое планирование

6 класс

№	Тема занятия	Дата
7. Ты готовишь себе и друзьям		
1	Ты готовишь себе и друзьям	
2	Бытовые приборы для кухни	
3	Помогаем взрослым на кухне	
4	Кулинарные секреты	
5	Салаты	
6	«У печи галок не считают»	
7	Ты готовишь себе и друзьям	
8	Как правильно накрыть стол	
9	Блюдо своими руками	
8. Кухни разных народов		
10	Кулинарное путешествие	
11	Кухни разных народов	
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	
14	Блюда жителей Крайнего Севера	
15	Традиционные блюда России	
16	Традиционные блюда Кавказа	
17	Традиционные блюда Кубани	
18	«Календарь» кулинарных праздников	
9. Кулинарная история		
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	
20	Кулинарные традиции Древней Греции	
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	
22	Правила гостеприимства средневековья	
10. Как питались на Руси и в России		
23	Как питались на Руси и в России.	
24	Кулинарная история.	
25	Традиционные напитки на Руси	
11. Необычайное кулинарное путешествие		
26	«Мелодии, посвящённые каше»	
27	«Танец продуктов»	
28	«Вкусная картина»	
29	Необычное кулинарное путешествие.	
12. Составляем формулу правильного питания		
30	Сахар его польза и вред	
31	Путешествие по «Аппетитной стране»	
32	Правила здорового питания.	

33,34		
-------	--	--