

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.
ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБОУ «Основная
общеобразовательная школа №1»
С. В. Вожик *В. Вожик*
Приказ № 1 от 01.09.2017г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Формула здорового питания»
для обучающихся 5 – 6 классов**

Составитель:
Пятыгина М.С.

г. Новокузнецк

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности... ..	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3. Тематическое планирование	9

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Формула здорового питания**» составлена для обучающихся 5-6 классов и разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа №1».

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» 5-6 класс с указанием форм организации и видов деятельности

Модуль 1.

5 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Виды деятельности
	Раздел 1. «Здоровье - это здорово» (5 ч)		Развитие представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Формирование представления о роли человека в сохранении и
1.	1.1. Здоровье-это здорово	Индивидуальная работа, учебная дискуссия	

2.	1.2. Правила ЗОЖ	Учебная дискуссия	укреплении собственного здоровья. Обобщение знаний о правильном питании как одной из составляющих зож. Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». Подчинение своего поведения нормам и правилам работы в группе. Развитие поисковой деятельности учащихся.
3.	1.3. Я и мое здоровье	Индивидуальная работа, образно-ролевая игра	
4.	1.4. Мой образ жизни	Индивидуальная работа, защита проекта	
5.	1.5. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	Групповая работа, конкурс	
	Раздел 2.«Продукты разные нужны, продукты разные важны» (6 ч)		
6.	2.1. Белки	Ситуационная игра, беседа	Расширение осведомленности о белках, жирах, углеводах, витаминах, их роли и значении для организма. Развитие представления о продуктах как основных источниках белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных солей. Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека. Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. .
7.	2.2. Жиры	Индивидуальная работа, беседа	
8.	2.3. Углеводы	Учебная дискуссия, индивидуальная работа	
9.	2.4. Витамины	Групповая работа, обсуждение	
10.	2.5. Минеральные вещества	Групповая работа, учебная дискуссия	
11.	2.6. Рацион питания	Индивидуальная работа, защита проекта	
	Раздел 3. «Режим питания» (3 ч)		Развитие представления о роли режима питания для здоровья. Знакомство с различными вариантами организации режима питания. Формирование готовности соблюдать режим питания, умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания, Умения взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.
12	3.1. Понятие режима питания	Групповая работа, беседа	
13	3.2. Мой режим питания	Групповая работа, защита проекта	
14	3.3. Игра «Составляем режим питания»	Ситуационная игра	
	Раздел 4. « Энергия пищи» (4ч)		Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство с понятием «энергетическая ценность» пищи. Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
15	4.1. Энергия пищи	Индивидуальная работа, беседа	
16	4.2. Калорийность пищи	Групповая работа, учебная дискуссия	

17	4.3. Исследовательская работа «Вкусная математика»	Групповая работа, беседа	Развитие представления об адекватности питания. Его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.
18	4.4. Влияние калорийности пищи на телосложение	Индивидуальная работа, учебная дискуссия	Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека
	Раздел 5. «Где и как мы едим» (8 ч)		Развитие знания о правилах гигиены питания,
19	5.1. Где и как мы едим	Групповая работа, учебная дискуссия	формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
20	5.2. Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	Защита проекта, групповая работа	Развитие представления о структуре общественного питания. Расширение представления о
21	5.3. Путешествие и поход	Групповая работа, беседа	преимущества полноценного питания и
22	5.4. Собираем рюкзак	Групповая работа, беседа	вреде питания «всухомятку».
23	5.5. Что такое перекусы, их влияние на здоровье	Индивидуальная работа, учебная дискуссия	Формирование готовности соблюдать осторожность при
24	5.6. Поговорим о фаст-фудах	Учебная дискуссия	использовании в пищу незнакомых продуктов, а
25	5.7. Правила поведения в кафе.	Групповая работа, беседа	также продуктов, которые могут быть испорчены.
26	5.8. Ролевая игра «Кафе»	Ролевая игра	
	Раздел 6. «Ты – покупатель» (9 ч)		Расширение представления о видах торговых предприятий,
27	6.1. Где можно сделать покупку	Беседа, групповая работа	где могут быть приобретены продукты питания.
28	6.2. Права и обязанности покупателя	Беседа	Формирование знания о правилах и обязанностях
29	6.3. Читаем информацию на упаковке продукта.	Индивидуальная работа, беседа	покупателя, поведения в сложных ситуациях,
30	6.4. Ты покупатель.	Ролевая игра	возникающих при совершении покупки.
31	6.5. Сложные ситуации при покупке товара	Учебная дискуссия	Формирование умения читать и использовать
32	6.6. Срок хранения продуктов	Групповая работа, беседа	информацию, приведенную на упаковке продукта,
33	6.7. Упаковка продуктов	Групповая работа, беседа	обнаруживать и формулировать учебную
34	6.8. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	Защита проекта, беседа	проблему; составлять план решения проблемы.
35	6.9. Составление формулы правильного	Индивидуальная работа, беседа	

	питания.		
--	----------	--	--

**Модуль 2.
6 класс**

	Раздел 1. «Ты готовишь себе и друзьям» (5 ч)		Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, осваивать практические навыки, связанные с приготовлением пищи.
1	1.1.Мини-проект «Помощники на кухне»	Защита проекта	приготовлении пищи дома, осваивать практические навыки, связанные с приготовлением пищи.
2	1.2. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	Эвристическая беседа	Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне. Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина. Формирование навыка сервировки стола. Развитие критичность мышления. Принимать позицию другого человека, различать в его речи: мнение, доказательства, факты.
3	1.3. Кулинарные секреты	Индивидуальная работа, беседа	
4	1.4. Сервировка стола	Групповая работа	
5	1.5. Игра «Конкурс кулинаров»	Ролевая игра	
	Раздел 2. «Кухня разных народов» (4 ч)		Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.
6	2.1. Понятие «национальная кухня»	Беседа	Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа. Формирование чувства уважения к истории и культуре других народов.
7	2.2. Кулинарное путешествие	Групповая работа, беседа	
8	2.3. Проект «Кулинарные праздники»	Защита проекта, беседа	
9	2.4. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	Групповая работа, конкурс	
	Раздел 3. «Кулинарная история» (5 ч)		Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества. Расширение представления о традициях и культуре питания. Развитие кругозора и интереса к изучению истории. Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.
10	3.1. Традиции и культура питания	Учебная дискуссия	
11	3.2. Творческий проект. Первобытная кулинария	Защита проекта, групповая работа	
12	3.3. Творческий проект. Кулинария в средние века	Защита проекта, групповая работа	
13	3.4. Современная кулинария	Индивидуальная работа, беседа	
14	3.5. Конкурс кроссвордов «Кулинария»	Групповая работа, конкурс	
	Раздел 4. «Как питались на Руси и в России» (11 ч)		Расширение знания об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.
15	4.1. История кулинарии в	Защита проекта,	Развитие представления о

	России.	беседа	<p>традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждать интерес к ее изучению. Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками. Преобразовывать информацию из одного вида в другой. Развитие интерес к чтению, умения строить рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.</p>	
16	4.2. История посуды в русской кухне	Защита проекта, беседа		
17	4.3. Самовар-символ русского стола	Индивидуальная работа, беседа		
18	10.4. Традиционные блюда русской кухни	Групповая работа, беседа		
19	4.5. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	Защита проекта, беседа		
20	4.6. Каша-матушка, хлеб-батюшка	Групповая работа, беседа		
21	4.7. Русская кухня и религия.	Беседа		
22	4.8. Польза меда	Индивидуальная работа, беседа		
23	4.9. Корочанский район – «яблочная страна»	Групповая работа		
24	4.10. Праздник русской картошки	Групповая работа		
25	4.11. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	Групповая работа		
	Раздел 5. «Необычное кулинарное путешествие» (10 ч)			<p>Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека, о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. Развитие культурного кругозора, формирование интереса к различным видам искусства. Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению. Развивать умения определять возможные источники необходимых сведений. Производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. Организовывать учебное</p>
26	5.1. Мировые Музеи питания	Индивидуальная работа, беседа		
27	5.2. Кулинария в живописи	Индивидуальная работа, беседа		
28	5.3. Кулинария в музыке	Групповая работа, беседа		
29	5.4. Кулинария в танце	Индивидуальная работа, беседа		
30	5.5. Кулинария в литературе	Защита проекта, беседа		
31	5.6. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	Групповая работа, конкурс		
32	5.7. Творческий проект «Вкусная картина»	Защита проекта, беседа		
33	5.8. Викторина	Групповая работа,		

	««Необычное кулинарное путешествие»»	викторина	взаимодействие в группе-определять общие цели, договариваться друг с другом. В дискуссии уметь выдвигать аргументы и контраргументы.
34	5.9. Уникальные блюда стран мира	Индивидуальная работа, беседа	
35	5.10. Составление формулы правильного питания.	Групповая работа, учебная дискуссия	

3. Тематическое планирование программы Модуль 1. 5 класс

Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. «Здоровье - это здорово»(5 часов)			
1.1. Здоровье-это здорово		1	
1.2. Правила ЗОЖ		1	
1.3. Я и мое здоровье			1
1.4. Мой образ жизни			1
1.5. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»			1
	5	2	3
Раздел 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны» (6 часов)			
2.1. Белки		1	
2.2. Жиры		1	
2.3. Углеводы		1	
2.4. Витамины		1	
2.5. Минеральные вещества		1	
2.6. Рацион питания			1
	6	5	1
Раздел 3. «Режим питания» (3 часа)			
3.1. Понятие режима питания		1	
3.2. Мой режим питания			1
3.3. Игра «Составляем режим питания»			1
	3	1	2
Раздел 4. « Энергия пищи» (4 часа)			
4.1. Энергия пищи		1	
4.2. Калорийность пищи			1
4.3. Исследовательская работа «Вкусная математика»			1
4.4. Влияние калорийности пищи на			1

телосложение			
	4	1	3
Раздел 5. «Где и как мы едим» (8 часов)			
5.1. Где и как мы едим		1	
5.2. Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»			1
5.3. Путешествие и поход			1
5.4. Собираем рюкзак			1
5.5. Что такое перекусы, их влияние на здоровье			1
5.6. Поговорим о фаст-фудах		1	
5.7. Правила поведения в кафе.			1
5.8. Ролевая игра «Кафе»			1
	8	2	6
Раздел 6. «Ты – покупатель» (9 часов)			
6.1. Где можно сделать покупку		1	
6.2. Права и обязанности покупателя		1	
6.3. Читаем информацию на упаковке продукта.			1
6.4. Ты покупатель.			1
6.5. Сложные ситуации при покупке товара			1
6.6. Срок хранения продуктов		1	
6.7. Упаковка продуктов		1	
6.8. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»			1
6.9. Составление формулы правильного питания.			1
	9	4	5
Всего	35	15	20

Модуль 2. 6 класс

Названия разделов и тем программы	Количество часов		
	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 7. «Ты готовишь себе и друзьям» (5 часов)			
7.1. Мини-проект «Помощники на кухне»			1
7.2. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина			1
7.3. Кулинарные секреты		1	
7.4. Сервировка стола			1
7.5. Игра «Конкурс кулинаров»			1
	5	1	4
Раздел 8. «Кухня разных народов» (4 часа)			
8.1. Понятие «национальная кухня»		1	
8.2. Кулинарное путешествие			1
8.3. Проект «Кулинарные праздники»			1

8.4. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»			1
	4	1	3
Раздел 9. «Кулинарная история» (5 часов)			
9.1. Традиции и культура питания		1	
9.2. Творческий проект. Первобытная кулинария			1
9.3. Творческий проект. Кулинария в средние века			1
9.4. Современная кулинария			1
9.5. Конкурс кроссвордов «Кулинария»			1
	5	1	4
Раздел 10. «Как питались на Руси и в России» (11 часов)			
10.1. История кулинарии в России.		1	
10.2. История посуды в русской кухне		1	
10.3. Самовар-символ русского стола		1	
10.4. Традиционные блюда русской кухни			1
10.5. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.		1	
10.6. Каша-матушка, хлеб-батюшка			1
10.7. Русская кухня и религия.			1
10.8. Польза меда			1
10.9. Корочанский район – «яблочная страна»		1	
10.10. Праздник русской картошки			1
10.11. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»			1
	11	5	6
Раздел 11. «Необычное кулинарное путешествие» (10 часов)			
11.1. Мировые Музеи питания		1	
11.2. Кулинария в живописи		1	
11.3. Кулинария в музыке		1	
11.4. Кулинария в танце			1
11.5. Кулинария в литературе			1
11.6. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»			1
11.7. Творческий проект «Вкусная картина			1
11.8. Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»			1
11.9. Уникальные блюда стран мира		1	
11.10. Составление формулы правильного питания.			1
	10	4	6
Всего	35	12	23

