

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ржевская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол № 6 от
« 30 » июня 2018 г.

Согласовано
Заместитель директора
 Кириевская Г.И.
« 30 » августа 2018 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительное направление
«Формула правильного питания»**

Ржевка 2018

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Формула правильного питания» составлена для обучающихся 5,6 классов МБОУ «Ржевская СОШ», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы «Формула правильного питания», методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов, которая разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, примерной программы по внеурочной деятельности, учителем географии и биологии МБОУ «Ржевская СОШ» Мирошниченко Э.В. и является авторской учебной программой.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Школьники учатся самостоятельно выстраивать свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Программа адресована учащимся 5-6 классов и рассчитана на 34 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю, продолжительность – 45 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса «Формула правильного питания»

Программа «Формула правильного питания» направлена на достижение следующих результатов:

Обучающийся научится:

- 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;

- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

– осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

– понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

– признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

– овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

– осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Содержание курса (5класс)

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. Подведение итогов. (1ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Содержание курса (6 класс)

1 Здоровье-это здорово (4 ч)

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

3 Энергия пищи (3ч)

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

4 Где и как мы едим (2ч)

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

5 Ты покупатель (3ч)

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

7 Кухни разных народов (3ч)

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

8 Кулинарная история (4ч)

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 (4ч)

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

10 Необычное кулинарное путешествие (3ч)

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в литературе

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Самые полезные продукты.	1
5.	Как правильно есть	1
6.	Из чего состоит наша пища?	1
7.	Что нужно есть в разное время года	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9.	Где и как готовят пищу.	1
10.	Молоко и молочные продукты.	1
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
12.	Удивительные превращения пирожка.	1
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1
15.	Полдник. Время есть булочки.	1
16.	Пора ужинать.	1
17.	Блюда из зерна.	1
18.	Что и как готовить из рыбы.	1
19.	Дары моря.	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
21.	Если хочется пить...	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
23.	Где найти витамины весной?	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
26.	Каждому овощу своё время.	1
27.	Праздник урожая	1
28.	Меню сказочных героев	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1

31.	Оформление плаката правильного питания.	1
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
34.	Подведение итогов.	1
	Всего	34

Тематическое планирование 6 класс

№	№ ур ок а	Тема	Всего часов
Тема 1		Здоровье-это здорово	4
1	1	Почему важно быть здоровым	1
2	2	Режим дня	1
3	3	Питание и здоровье	1
4	4	Движение и здоровье	1
Тема 2		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
1	5	Продукты-источники белка	1
2	6	Продукты-источники углеводов	1
3	7	Продукты–источники жиров	1
4	8	Витамины и минеральные вещества	1
Тема 3		Энергия пищи	3
1	9	Калорийные продукты	1
2	10	От чего зависит потребность в энергии	1
3	11	Движение и энергия	1
Тема 4		Где и как мы едим	2
1	12	Система общественного питания	1
2	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
Тема 5		Ты покупатель	3
1	14	Основные отделы магазина	1
2	15	Правила для покупателей	1
3	16	О чем рассказала упаковка	1
Тема 6		Ты готовишь себе и друзьям	3
1	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
2	18	Как правильно хранить продукты	1
3	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
Тема 7		Кухни разных народов	3
1	20	Питание и климат	1
2	21	Питание и географическое положение страны	1
3	22	Кулинарные праздники	1
Тема 8		Кулинарная история	4
1	23	Как питались доисторические люди	1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
4	26	Как питались в Средневековье	1

Тема 9		Как питались на Руси и в России	4
1	27	Традиционные русские блюда	1
2	28	Русская каша	1
3	29	Хлеб-всему голова	1
4	30	Посуда на Руси	1
Тема 10		Необычное кулинарное путешествие	4
1	31	Кулинарные музеи	1
2	32	Кулинарная тема в живописи	1
3	33	Кулинарная тема в литературе	1
4	34	Подведение итогов	1
Итого			34 часов