
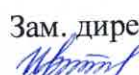


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 38»


«Рассмотрено»
на заседании
междисциплинарного МО
протокол № 1 от 30.08.2021

Руководитель МО
 Колодешникова М.В.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 Воронцова И.А.
31.08.2021

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 38
 Ворон М.Н.
Приказ от 01.09.2021 № 59/г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивно-оздоровительной направленности
«Формула правильного питания»

для 5-6 классов

Утверждено
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2021 № 1

2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для учащихся 5-6 классов разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 38».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания (в том числе: ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека).

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 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 работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны - блюда разные важны"
3. «Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим»
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов"
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России"
11. "Необычное кулинарное путешествие».

Формы занятий

Обучение носит интерактивный характер, пробуждающий у учащихся интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются **различные типы игр (ролевые, ситуационные), проекты, дискуссии, конкурсы, обсуждения**. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников.

**Учебно-тематическое планирование
5 класс**

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Примечание
Здоровье - это здорово (4ч.)			
1	Здоровье-это здорово	1	
2	Правила ЗОЖ	1	
3	Я и мое здоровье	1	
4	Мой образ жизни	1	
«Продукты разные нужны, продукты разные важны» (6ч.)			
5	Белки	1	
6	Жиры	1	
7	Углеводы	1	
8	Витамины	1	
9	Минеральные вещества	1	
10	Рацион питания	1	
«Режим питания» (3ч.)			
11	Понятие режима питания	1	
12	Мой режим питания	1	
13	Игра «Составляем режим питания»	1	
"Энергия пищи"(4ч.)			
14	Энергия пищи	1	
15	Калорийность пищи	1	
16	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	
17	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	

"Где и как мы едим"(6ч.)			
18	Где и как мы едим	1	
19	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	1	
20	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	
21	Поговорим о фаст-фудах	1	
22	Правила поведения в кафе.	1	
23	Ролевая игра «Кафе»	1	
Тема 6. «Ты- покупатель» (11ч.)			
24	Где можно сделать покупку	1	
25	Права и обязанности покупателя.	1	
26	Права и обязанности покупателя	1	
27	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	
28	Сложные ситуации при покупке товара	1	
29	Срок хранения продуктов.	1	
30	Упаковка продуктов.	1	
31	Составление формулы правильного питания.	1	
32	Составление формулы правильного питания.	1	
33	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».	1	
34	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».	1	

Учебно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Примечан ие
Ты готовишь себе и друзьям			
1	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	
2	Кулинарные секреты	1	
3	Сервировка стола	1	
Кухня разных народов			
4	Понятие «национальная кухня»	1	
5	Кулинарное путешествие	1	
6	Кулинарное путешествие	1	
7	Уникальные блюда стран мира	1	
8	Уникальные блюда стран мира	1	
9	Кулинарные праздники	1	
«Кулинарная история»			
10	Как питались доисторические люди	1	
11	Как питались в Древнем Египте	1	
12	Как питались в Древней Греции и Риме	1	
13	Как питались в Средневековье	1	
14	Традиции и культура питания	1	
15	Современная кулинария	1	
16	Современная кулинария	1	
17	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1	
«Как питались на Руси и в России»			
18	История кулинарии в России.	1	
19	История посуды в русской кухне	1	

20	Посуда на Руси	1	
21	Самовар-символ русского стола	1	
22	Традиционные блюда русской кухни	1	
23	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	
24	Хлеб-всему голова	1	
25	Русская каша	1	
26	Русская кухня и религия.	1	
27	Польза меда	1	
28	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	
29	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	
Необычное кулинарное путешествие			
30	Мировые Музеи питания	1	
31	Кулинария в живописи	1	
32	Кулинария в музыке, в танце	1	
33	Кулинария в литературе	1	
34	Составление формулы правильного питания.	1	