

Шолоховский район, х. Терновской
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Терновская основная общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Терновская ООШ»
Приказ № 102 от 28.08.2018 года
_____ Шумкова Т.А.
м.п.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здорового питания»

направление оздоровительное
Уровень основное
Количество часов 35
Учитель Боева Е.В.

Программа «Культура питания» разработана в соответствии с требованиями ФГОС общего образования второго поколения и реализует оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе.

2018–2019 уч. год.

1. Планируемые результаты освоения программы

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура питания» для 5 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ «Терновской ООШ».

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты:

№ п/п	Разделы учебного курса	Вид внеурочной деятельности	Компетенции
1	Разнообразие питания	<p>Формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Формирование представления об основных группах питательных веществ – белках, жирах углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения; - умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности. - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся. - преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
2	Гигиена питания и приготовление пищи	<p>Формирование представления об основных принципах гигиены питания. Формирование представления о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - слушать и понимать речь других. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде; - развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;

		<p>гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомиться с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомиться с основными признаками несвежего продукта. Знакомство с профессиями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; - знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии. - осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; - уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; - овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда. <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
3	<p>Рацион питания, продукты питания</p>	<p>Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, развитие практических навыков, распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.).

4	Итоговое занятие	<p>Формирование представления о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; о роли питания и физической активности для здоровья человека</p> <p>Закрепить правила сервировки праздничного стола; правила поведения за столом, понимать необходимость соблюдения этих правил, как проявления уровня культуры человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
---	------------------	---	--

2.Содержание программы внеурочной деятельности «Культура питания»

Раздел, темы учебного курса	Кол-во часов на раздел
<p style="text-align: center;">Разнообразие питания</p> <p>Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».</p>	6
Вводное занятие. Важность правильного питания.	
Если хочешь быть здоров.	
Самые полезные продукты.	
<p style="text-align: center;">Гигиена питания и приготовление пищи</p> <p>Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.</p>	8
Как правильно питаться.	
Удивительные превращения пирожка.	
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	
<p style="text-align: center;">Рацион питания, продукты питания</p> <p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.</p>	19
В гостях у молока.	
Плох обед, если хлеба нет.	
Мы за чаем не скучаем.	
Поешь рыбки – будут ноги прытки.	

Полдник. Время есть булочки.	
Пора ужинать.	
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	
Как утолить жажду.	
Каждому овощу свое время.	
Где найти витамины весной.	
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	
Итоговое занятие	2
Праздник урожая	
ИТОГО:	35

3. Тематическое планирование 5 класс 35 часов

№ урока	Раздел, тема	Количество во часов	Дата	Формы организации
Разнообразие питания 6 часов				
1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	4.09	Беседа.
2-4	Если хочешь быть здоров.	3	11.09 18.09 25.09	Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам»
5-6	Самые полезные продукты.	2	2.10 9.10	Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики»
Гигиена питания и приготовление пищи 8 часов				
7-9	Как правильно питаться.	3	16.10 23.10 6.11	Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»
10-11	Удивительные превращения пирожка.	2	13.11 20.11	Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка» Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».
12-14	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3	27.11 4.12 11.12	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята» Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова»
Рацион питания, продукты питания 19 часов				
15 -17	В гостях у молока.	3	18.12 25.12 15.01	Инсценировка песни
18 -20	Плох обед, если хлеба нет.	3	22.01 29.01 5.02	Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом» Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка»
21	Мы за чаем не скучаем.	1	12.02	Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай»

22-23	Поешь рыбки – будут ноги прытки.	2	19.02 26.02	Разнообразие рыб на земле Выступление повара. Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»
24 -25	Полдник. Время есть булочки.	2	5.03 12.03	Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости» Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко»
26	Пора ужинать.	1	19.03	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?» Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?»
27 - 28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2	2.04 9.04	Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию»
29	Как утолить жажду.	1	16.04	Исследование состояния воды, приготовление морсов.
30	Каждому овощу свое время.	1	23.04	Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин» Конкурс стихов и загадок.
31	Где найти витамины весной.	1	30.04	Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»
32 33	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	7.05 14.05	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»
Итоговое занятие 2 часа				
34 35	Праздник урожая	2	21.05 28.05	Дегустация праздничных блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов

Согласовано:

Протокол заседания методического совета
МБОУ «Терновская ООШ»
от 28.08.2018 года №1

Руководитель МС

_____ Вострикова С.И.

Согласовано:

Протокол заседания педсовета
МБОУ «Терновская ООШ»
от 28.08.2018 года №1

Заместитель директора по ВР

_____ Еманова А.Я.

