

Планируемые результаты освоения курса

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, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Содержание курса рабочей программы внеурочной деятельности в 5 классе

Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.

Теория. Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"- 6ч.
Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.
Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания»-3ч.
Теория. Понятие режима питания.
Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.
Теория. Энергия пищи.
Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.
Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-футах.
Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-8ч.
Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.
Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Содержание курса рабочей программы внеурочной деятельности в 6 классе

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.
Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.
Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Тема8. Кухня разных народов-4ч.
Теория. Понятие «национальная кухня».
Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.
Теория. Традиции и культура питания.
Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект.

Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-10ч.

Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

Тематическое планирование

№пп	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	"Здоровье - это здорово»	5	
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	
3.	"Режим питания»	3	
4	"Энергия пищи"	4	
5	"Где и как мы едим"	8	
6	"Ты - покупатель	8	
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		5
8	"Кухни разных народов",		4
9	«Кулинарная история»		5
10	"Как питались на Руси и в России",		10

11	«Необычное кулинарное путешествие».		10
	Всего часов	34	34

Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
	Тема 1. Здоровье - это здорово	5					
1	Здоровье-это здорово	1			+		
2	Правила ЗОЖ	1			+		
3	Я и мое здоровье	1				+	
4	Мой образ жизни	1				+	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1				+	
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны	6					
6	Белки	1			+		
7	Жиры	1			+		
8	Углеводы	1			+		
9	Витамины	1			+		
10	Минеральные вещества	1			+		
11	Рацион питания	1				+	
	Тема3. "Режим питания»	3					
12	Понятие режима питания	1			+		
13	Мой режим питания	1				+	

14	Игра «Составляем режим питания»	1				+	
	Тема 4. "Энергия пищи"	4					
15	Энергия пищи	1				+	
16	Калорийность пищи	1					+
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1					+
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1					+
	Тема5. "Где и как мы едим"	8					
19	Где и как мы едим	1				+	
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1					+
21	Путешествие и поход	1					+
22	Собираем рюкзак	1					+
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1					+
24	Поговорим о фаст-фудах	1				+	
25	Правила поведения в кафе.	1					+
26	Ролевая игра «Кафе»	1					+
	Темаб. «Ты- покупатель»	8					
27	Где можно сделать покупку	1				+	
28	Права и обязанности покупателя	1				+	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1					+
30	Ты покупатель.	1					+
31	Сложные ситуации при покупке товара	1					+
32	Срок хранения продуктов	1				+	
33	Упаковка продуктов	1				+	
34	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека», составление формулы правильно питания	1					+

Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	5					
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1				+	
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1				+	
3	Кулинарные секреты	1			+		
4	Сервировка стола	1				+	
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1				+	
	Тема 8. Кухня разных народов	4					
6	Понятие «национальная кухня»	1			+		
7	Кулинарное путешествие	1				+	
8	Проект «Кулинарные праздники»	1				+	
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1				+	
	Тема 9. «Кулинарная история»	5					
10	Традиции и культура питания	1			+		
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1				+	
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1				+	
13	Современная кулинария	1				+	
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1				+	
	Тема 10 «Как питались на Руси и в России»	10					

15	История кулинарии в России.	1			+		
16	История посуды в русской кухне	1			+		
17	Самовар-символ русского стола	1			+		
18	Традиционные блюда русской кухни	1				+	
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1			+		
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1				+	
21	Русская кухня и религия.	1				+	
22	Польза меда	1				+	
23	Корочанский район - яблочная страна	1			+		
24	Праздник русской картошки	1					
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1				+	
	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	10					
26	Мировые Музеи питания	1			+		
27	Кулинария в живописи	1			+		
28.	Кулинария в музыке	1			+		
29	Кулинария в танце	1				+	
30	Кулинария в литературе	1				+	
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1				+	
32	Творческий проект «Вкусная картина	1				+	
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1				+	
34	Уникальные блюда стран мира	1			+		

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания
методического совета
МБОУ КСОШ

№ 1 от 29.08.2016г

 Тёхина Г.М.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по УР

 Елисеева С.А.

30.08. 2016г