

Приложение № 17 к основной
образовательной программе основного
общего образования МБОУ МСШ №1

Согласовано.
Зам. директора по ВР

 И.В. Дондук

Утверждено приказом
директора
№ 229/1 от 01.09.17



И

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
(5 класс)

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года), с внесением изменений (Приказ № 1577 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»)

Результаты освоения программыкурса ВД «Формула правильного питания»

Личностный результат:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- проявляет познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивает правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносит необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- адекватно воспринимает предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- узнаёт изученные объекты и явления живой природы;
- использует различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; использует их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- планирует в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- формулирует собственное мнение и позицию;
- строит простейшие монологические высказывания;
- умеет задавать вопросы;
- контролирует действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание программы курса ВД «Формула правильного питания»

№	Раздел, тема	Форма проведения занятия	Виды деятельности
Вводное занятие. Здоровье – это здорово			
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье	Лекция, беседа.	Познавательная
2	Мой образ жизни	Мини- проект	Социальное творчество
Продукты разные нужны, продукты разные важны			
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	Лекция, работа в группах	Познавательная, общение
4	О витаминах и минеральных веществах	Лекция, конкурс	Познавательная, игровая
Энергия пищи			
5	Режим питания	Лекция, беседа	Познавательная
6	Составление меню для завтрака.	Ролевая игра	Игровая, общение
7	Составление меню обеда	Лекция, беседа	Познавательная
8	Составление меню ужина	Лекция, групповая работа	Познавательная, общение
9	Мой режим питания	Практическая работа	Познавательная, общение
Где и как мы едим			
10	Энергия пищи	Лекция, беседа, работа в группах	Познавательная, общение
11	Вкусная математика	Исследовательская работа	Проблемно-ценностная
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	Работа в группах	Познавательная, общение
13	Где и как мы едим	Самостоятельная работа, ролевая игра	Познавательная, игровая
14	Мы не дружим с сухояткой	Мини- проект	Анализ рациона питания
Ты - покупатель			
15	Путешествие и поход	Обсуждение, работа в группах	Общение, игровая
16	Ты – покупатель	Работа в группах, самостоятельная работа	Познавательная, общение
17	Где можно сделать покупку	Обсуждение, работа в группах	Познавательная, общение
Ты готовишь себе и друзьям			
18	Ты готовишь себе и друзьям	Викторина, ролевая игра	Досугово-развлекательная
19	Помощники на кухне	Мини- проект	Социальное творчество
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	Ситуационная игра, работа в группах	Досугово-развлекательная
21	Практическая работа «Советы Хозяйки»	Практическая работа	Познавательная, общение
22	Вредные и полезные привычки в	Беседа	Познавательная, общение

	питании		
23	Питание в семье	Лекция, беседа	Познавательная
24	Где найти витамины зимой и весной	Лекция, игра	Познавательная, игровая
Кухни разных народов мира			
25	Кухни разных народов	Мини – проект, самостоятельная работа	Социальное творчество, познавательная
26	Кулинарные праздники	Творческий проект	Социальное творчество, игровая
Кулинарная история			
27	Кулинарная история	Творческий проект, викторина.	Социальное творчество, игровая
28	Первобытная кулинария	Творческий проект	Социальное творчество, игровая
29	Кулинария в Древней Греции и Риме	Мини- проект	Социальное творчество
Как питались на Руси			
30	Как питались на Руси и в России	Работа в группах, самостоятельная работа	Познавательная, общение
31	Клуб знатоков русской кухни	Викторина	Досугово-развлекательная
32	Вкусная картина	Творческий проект	Социальное творчество
33	Составление натюрморта	Самостоятельная работа	Досугово-развлекательная
Необычное кулинарное путешествие			
34	Необычное кулинарное путешествие. Подведение итогов	Викторина. Беседа, круглый стол	Досугово-развлекательная

**Тематический план реализации программы курса ВД
«Формула правильного питания»**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
Вводное занятие. Здоровье – это здорово				
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье	1	1	-
2	Мой образ жизни	1	1	-
Продукты разные нужны, продукты разные важны				
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	0,5	0,5
4	О витаминах и минеральных веществах		0,5	0,5
Энергия пищи				
5	Режим питания	1	1	-
6	Составление меню для завтрака.	1	0,5	0,5
7	Составление меню обеда	1	0,5	0,5
8	Составление меню ужина	1	0,5	0,5
9	Мой режим питания	1	1	-
Где и как мы едим				
10	Энергия пищи	1	0,5	0,5
11	Вкусная математика	1	1	-
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	1	1	-
13	Где и как мы едим	1	1	-
14	Мы не дружим с сухомыткой	1	1	-
Ты - покупатель				
15	Путешествие и поход	1	1	-
16	Ты – покупатель	1	-	1
17	Где можно сделать покупку	1	-	1
Ты готовишь себе и друзьям				
18	Ты готовишь себе и друзьям	1	-	1
19	Помощники на кухне	1	-	1
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	1	0,5	0,5
21	Практическая работа «Советы Хозяйюшки»	1	-	1
22	Вредные и полезные привычки в питании	1	1	-
23	Питание в семье	1	0,5	0,5
24	Где найти витамины зимой и весной	1	0,5	0,5
25	Кухни разных народов	1	1	-
26	Кулинарные праздники	1	1	-
Кулинарная история				
27	Кулинарная история	1	1	-

28	Первобытная кулинария	1	1	-
29	Кулинария в Древней Греции и Риме	1	1	-
Как питались на Руси				
30	Как питались на Руси и в России	1	1	-
31	Клуб знатоков русской кухни	1	1	-
32	Вкусная картина	1	1	-
33	Составление натюрморта	1	1	-
Необычное кулинарное путешествие				
34	Необычное кулинарное путешествие. Подведение итогов	1	0,5	0,5

**Календарно - тематический планреализации программы курса ВД
«Формула правильного питания» в 5б классе в 2017-2018 учебном году**

№	Раздел, тема	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теор.	Практ.	План	Факт
Вводное занятие. Здоровье – это здорово						
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье	1	1	-	4.09.	
2	Мой образ жизни	1	1	-	11.09.	
Продукты разные нужны, продукты разные важны						
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	0,5	0,5	18.09.	
4	О витаминах и минеральных веществах		0,5	0,5	25.09.	
Энергия пищи						
5	Режим питания	1	1	-	2.10.	
6	Составление меню для завтрака.	1	0,5	0,5	9.10.	
7	Составление меню обеда	1	0,5	0,5	16.10.	
8	Составление меню ужина	1	0,5	0,5	23.10.	
9	Мой режим питания	1	1	-	6.11.	
Где и как мы едим						
10	Энергия пищи	1	0,5	0,5	13.11.	
11	Вкусная математика	1	1	-	20.11.	
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	1	1	-	27.11.	
13	Где и как мы едим	1	1	-	4.12.	
14	Мы не дружим с сухомыткой	1	1	-	11.12.	
Ты - покупатель						
15	Путешествие и поход	1	1	-	18.12.	
16	Ты – покупатель	1	-	1	25.12.	
17	Где можно сделать покупку	1	-	1	15.01.	
Ты готовишь себе и друзьям						
18	Ты готовишь себе и друзьям	1	-	1	22.01.	
19	Помощники на кухне	1	-	1	29.01.	
20	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5	5.02.	

	Предметы сервировки стола					
21	Практическая работа «Советы Хозяйюшки»	1	-	1	12.02.	
22	Вредные и полезные привычки в питании	1	1	-	19.02.	
23	Питание в семье	1	0,5	0,5	26.02.	
24	Где найти витамины зимой и весной	1	0,5	0,5	5.03.	
Кухни разных народов мира						
25	Кухни разных народов	1	1	-	12.03.	
26	Кулинарные праздники	1	1	-	19.03.	
Кулинарная история						
27	Кулинарная история	1	1	-	9.04.	
28	Первобытная кулинария	1	1	-	16.04.	
29	Кулинария в Древней Греции и Риме	1	1	-	23.04.	
Как питались на Руси						
30	Как питались на Руси и в России	1	1	-	30.04.	
31	Клуб знатоков русской кухни	1	1	-	7.05.	
32	Вкусная картина	1	1	-	14.05.	
33	Составление натюрморта	1	1	-	21.05.	
Необычное кулинарное путешествие						
34	Необычное кулинарное путешествие. Подведение итогов	1	0,5	0,5	28.05.	

**План реализации программы курса
«Формула правильного питания» в 5б классе в 2017-2018 учебном году**

№№	Темы занятий	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Вводное занятие. Лекция «Я и моё здоровье»	4.09.	
2.	Мини-проект «Мой образ жизни»	11.09.	
3.	Лекция «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	18.09.	
4.	Беседа «О витаминах и минеральных веществах»	25.09.	
5.	Беседа «Режим питания»	2.10.	
6.	Ролевая игра «Составление меню для завтрака»	9.10.	
7.	Лекция «Составление меню обеда»	16.10.	
8.	Лекция «Составление меню ужина»	23.10.	
9.	Практическая работа «Мой режим питания»	6.11.	
10.	Беседа «Энергия пищи»	13.11.	
11.	Исследовательская работа «Вкусная математика»	20.11.	
12.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	27.11.	
13.	Игра «Где и как мы едим»	4.12.	
14.	Мини-проект «Мы не дружим с сухояткой»	11.12.	
15.	Урок-дискуссия «Путешествие и поход»	18.12.	
16.	Самостоятельная работа «Ты – покупатель»	25.12.	
17.	Урок – обсуждение «Где можно сделать покупку».	15.01.	
18.	Викторина «Ты готовишь себе и друзьям»	22.01.	
19.	Мини-проект «Помощники на кухне»	29.01.	
20.	Ситуационная игра «Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола»	5.02.	
21.	Практическая работа «Секреты Хозяюшки»	12.02.	
22.	Беседа «Вредные и полезные привычки в питании»	19.02.	
23.	Лекция «Питание в семье»	26.02.	
24.	Лекция «Где найти витамины зимой и весной»	5.03.	
25.	Мини-проект «Кухни разных народов»	12.03.	
26.	Творческий проект «Кулинарные праздники»	19.03.	
27.	Проект «Кулинарная история»	9.04.	
28.	Творческий проект «Первобытная кулинария»	16.04.	
29.	Мини-проект «Кулинария в Древней Греции и Риме»	23.04.	
30.	Самостоятельная работа «Как питались на Руси и в России»	30.04.	
31.	Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	7.05.	
32.	Проект «Вкусная картина»	14.05.	
33.	Самостоятельная работа «Составление натюрморта»	21.05.	
34.	Круглый стол «Необычное кулинарное путешествие». Подведение итогов	28.05.	

Тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма проведения занятия	Виды деятельности
		Всего	Теор.	Практ.		
Вводное занятие. Здоровье – это здорово						
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье	1	1	-	Лекция, беседа.	Познавательная
2	Мой образ жизни	1	1	-	Мини- проект	Социальное творчество
Продукты разные нужны, продукты разные важны						
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	0,5	0,5	Лекция, работа в группах	Познавательная, общение
4	О витаминах и минеральных веществах		0,5	0,5	Лекция, конкурс	Познавательная, игровая
Энергия пищи						
5	Режим питания	1	1	-	Лекция, беседа	Познавательная
6	Составление меню для завтрака.	1	0,5	0,5	Ролевая игра	Игровая, общение
7	Составление меню обеда	1	0,5	0,5	Лекция, беседа	Познавательная
8	Составление меню ужина	1	0,5	0,5	Лекция, групповая работа	Познавательная, общение
9	Мой режим питания	1	1	-	Практическая работа	Познавательная, общение
Где и как мы едим						
10	Энергия пищи	1	0,5	0,5	Лекция, беседа, работа в группах	Познавательная, общение
11	Вкусная математика	1	1	-	Исследовательская работа	Проблемно-ценностная
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	1	1	-	Работа в группах	Познавательная, общение
13	Где и как мы едим	1	1	-	Самостоятельная работа, ролевая игра	Познавательная, игровая
14	Мы не дружим с сухояткой	1	1	-	Мини- проект	Анализ рациона питания
Ты - покупатель						
15	Путешествие и поход	1	1	-	Обсуждение, работа в группах	Общение, игровая
16	Ты – покупатель	1	-	1	Работа в группах, самостоятельная работа	Познавательная, общение
17	Где можно сделать покупку	1	-	1	Обсуждение, работа в группах	Познавательная, общение

Ты готовишь себе и друзьям						
18	Ты готовишь себе и друзьям	1	-	1	Викторина, ролевая игра	Досугово-развлекательная
19	Помощники на кухне	1	-	1	Мини- проект	Социальное творчество
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	1	0,5	0,5	Ситуационная игра, работа в группах	Досугово-развлекательная
21	Практическая работа «Советы Хозяйки»	1	-	1	Практическая работа	Познавательная, общение
22	Вредные и полезные привычки в питании	1	1	-	Беседа	Познавательная, общение
23	Питание в семье	1	0,5	0,5	Лекция, беседа	Познавательная
24	Где найти витамины зимой и весной	1	0,5	0,5	Лекция, игра	Познавательная, игровая
Кухни разных народов мира						
25	Кухни разных народов	1	1	-	Мини – проект, самостоятельная работа	Социальное творчество, познавательная
26	Кулинарные праздники	1	1	-	Творческий проект	Социальное творчество, игровая
Кулинарная история						
27	Кулинарная история	1	1	-	Творческий проект, викторина.	Социальное творчество, игровая
28	Первобытная кулинария	1	1	-	Творческий проект	Социальное творчество, игровая
29	Кулинария в Древней Греции и Риме	1	1	-	Мини- проект	Социальное творчество
Как питались на Руси						
30	Как питались на Руси и в России	1	1	-	Работа в группах, самостоятельная работа	Познавательная, общение
31	Клуб знатоков русской кухни	1	1	-	Викторина	Досугово-развлекательная
32	Вкусная картина	1	1	-	Творческий проект	Социальное творчество
33	Составление натюрморта	1	1	-	Самостоятельная работа	Досугово-развлекательная
Необычное кулинарное путешествие						
34	Необычное кулинарное путешествие. Подведение итогов	1	0,5	0,5	Викторина. Беседа, круглый стол	Досугово-развлекательная