Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №17

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

**(общекультурное направление)**

для учащихся 5 класса

на 2021– 20202учебный год

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена   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.

х. Веселый

**Планируемые результаты:**

Программа «Формула правильного питания» направлено 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;

- получат 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.

**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**

**Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)**

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

**Здоровье – это здорово. (1ч)**

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

**Самые полезные продукты. (1ч)**

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

**Самые полезные продукты. (1ч)**

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

**Как правильно есть. (1ч)**

Принципы гигиены питания. Организация питания.

**Из чего состоит наша пища? (1ч)**

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

**Что нужно есть в разное время года. (1ч)**

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)**

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

**Где и как готовят пищу. (1ч)**

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

**Молоко и молочные продукты. (1ч)**

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

**Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

**Удивительные превращения пирожка. (1ч)**

Типовой режим питания школьников.

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)**

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

**Плох обед, если хлеба нет. (1ч)**

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

**Полдник. Время есть булочки. (1ч)**

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

**Пора ужинать. (1ч)**

Возможные варианты блюд для ужина.

**Блюда из зерна. (1ч)**

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

**Что и как готовить из рыбы. (1ч)**

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

**Дары моря. (1ч)**

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

**На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)**

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

**Если хочется пить… (1ч)**

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)**

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

**Где найти витамины весной? (1ч)**

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

**Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

**Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

**Каждому овощу своё время. (1ч)**

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

**Праздник урожая. (1ч)**

Наиболее полезные продукты для стола.

**Меню сказочных героев. (1ч)**

Составление меню питания для сказочных героев.

**Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**

Блюда, которые могут приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

**Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)**

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

**Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)**

«Законы правильного питания».

**Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)**

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

**Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)**

Разновидности хлеба.

**Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)**

Мини – проект.

**Подведение итогов. (1ч)**

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел, тема** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. |  |
| 2 | Здоровье – это здорово. |  |
| 3 | Самые полезные продукты. |  |
| 4 | Самые полезные продукты. |  |
| 5 | Как правильно есть |  |
| 6 | Из чего состоит наша пища? |  |
| 7 | Что нужно есть в разное время года |  |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |  |
| 9 | Где и как готовят пищу. |  |
| 10 | Молоко и молочные продукты. |  |
| 11 | Какую пищу можно найти в лесу. |  |
| 12 | Удивительные превращения пирожка. |  |
| 13 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? |  |
| 14 | Плох обед, если хлеба нет. |  |
| 15 | Полдник. Время есть булочки. |  |
| 16 | Пора ужинать. |  |
| 17 | Блюда из зерна. |  |
| 18 | Что и как готовить из рыбы. |  |
| 19 | Дары моря. |  |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет. |  |
| 21 | Если хочется пить… |  |
| 22 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. |  |
| 23 | Где найти витамины весной? |  |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. |  |
| 25 | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. |  |
| 26 | Каждому овощу своё время. |  |
| 27 | Праздник урожая |  |
| 28 | Меню сказочных героев |  |
| 29 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |  |
| 30 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. |  |
| 31 | Оформление плаката правильного питания. |  |
| 32 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». |  |
| 33 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». |  |
| 34 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |  |
| 35 | Подведение итогов. |  |

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел, тема** | **Всего часов** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. | 1 | 02.09.21г. |
| 2 | Здоровье – это здорово. | 1 | 09.09 |
| 3 | Самые полезные продукты | 1 | 16.09 |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | 23.09 |
| 5 | Как правильно есть. | 1 | 30.09 |
| 6 | Из чего состоит наша пища | 1 | 07.10 |
| 7 | Что нужно есть в разное время года | 1 | 14.10 |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 21.10 |
| 9 | Где и как готовят пищу. | 1 | 11.11 |
| 10 | Молоко и молочные продукты | 1 | 18.11 |
| 11 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 25.11 |
| 12 | Удивительные превращения пирожка | 1 | 02.12 |
| 13 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | 09.12 |
| 14 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 16.12 |
| 15 | Полдник. Время есть булочки | 1 | 23.12 |
| 16 | Пора ужинать. | 1 | 30.12 |
| 17 | Блюда из зерна. | 1 | 13.01.22г. |
| 18 | Что и как готовить из рыбы | 1 | 20.01 |
| 19 | Дары моря. | 1 | 27.01 |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 | 03.02 |
| 21 | Если хочется пить… | 1 | 10.02 |
| 22 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 17.02 |
| 23 | Где найти витамины весной? | 1 | 24.02 |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 03.03 |
| 25 | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 10.03 |
| 26 | Каждому овощу своё время. | 1 | 17.03 |
| 27 | Праздник урожая. | 1 | 24.03 |
| 28 | Меню сказочных героев. | 1 | 07.04 |
| 29 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | 14.04 |
| 30 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты | 1 | 21.04 |
| 31 | Оформление плаката «Правильное питание». | 1 | 28.04 |
| 32 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». | 1 | 04.05 |
| 33 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». | 1 | 11.05 |
| 34 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1 | 18.05 |
| 35 | Подведение итогов. | 1 | 25.05.22г. |