



**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение «Гимназия № 32»**



Программа принята  
к работе педагогическим  
советом гимназии  
Протокол №1 от 29.08.2019 г.



Утверждаю  
Директор гимназии  
Морозова М.В.

"02" сентября 2019 г.

Программа рассмотрена на  
методическом объединении  
учителей естественно - технического  
цикла  
Протокол №1 от 29.08.2019 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»**

5 класс – 34 часа

6 класс – 34 часа

Составитель программы  
Друзина Н. В.,  
учитель технологии

**Новокузнецк  
2019**

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»: личностные, метапредметные**

### **Личностные**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **5 класс**

Давайте знакомиться. Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Составление своего режима дня. Вместе весело гулять. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Приготовление вкусной каши. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Вода и другие полезные напитки. Приготовление напитков.. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Праздник здоровья. Из чего состоит наша пища. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Приготовление полезного завтрака спортсмена. Где и как готовят пищу. Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты. Что можно есть в походе. Что и как можно приготовить из рыбы. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Необычное путешествие. Необычное путешествие. Олимпиада здоровья. Итоговое занятие.

### 6 класс

Здоровье – это здорово!. Продукты разные нужны, продукты разные важны!. Режим питания. Энергия пищи. Расчет калорийности своего рациона питания. Где и как мы едим. Работа над творческим мини-проектом «Мы не дружим с сухомыткой!». Работа над творческим мини-проектом «Мы не дружим с сухомыткой!». Представление мини-проекта «Мы не дружим с сухомыткой!». Ты - покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Составляем формулу правильного питания. Работа над творческим мини-проектом «Помощники на кухне». Представление мини-проекта «Помощники на кухне». Работа над творческим мини-проектом «Помощники на кухне». Конкурс кулинаров. Кухни разных народов. Работа над творческим проектом «Кулинарные праздники». Работа над творческим проектом «Кулинарные праздники». Представление творческого проекта «Кулинарные праздники». Приготовление блюд русской кухни.. Приготовление блюд украинской кухни.. Приготовление блюд белорусской кухни.. Кулинарная история. Работа над творческим проектом «Первобытная кухня». Представление творческого проекта «Первобытная кухня». Работа над творческим проектом «Кулинария в Средние века». Работа над творческим проектом «Кулинария в Средние века». Представление творческого проекта «Кулинария в Средние века». Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Работа над творческим проектом «Вкусная картина». Представление творческого проекта «Вкусная картина». Итоговое занятие.

### Формы организации

Групповые занятия.

### Виды деятельности

Практическая, проектная.

## Тематическое планирование

### 5 класс (34ч.)

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1.	Давайте знакомиться. Если хочешь быть здоров	1
2.	Самые полезные продукты	1
3.	Удивительные превращения пирожка	1
4.	Кто жить умеет по часам	1
5.	Составление своего режима дня	1
6.	Вместе весело гулять	1
7.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1
8.	Приготовление вкусной каши	1
9.	Плох обед, если хлеба нет	1



№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
10.	Время есть булочки	1
11.	Пора ужинать	1
12.	На вкус и цвет товарищей нет	1
13.	Как утолить жажду	1
14.	Вода и другие полезные напитки	1
15.	Приготовление напитков.	1
16.	Что помогает быть сильным и ловким	1
17.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
18.	Праздник здоровья	1
19.	Из чего состоит наша пища	1
20.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1
21.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
22.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
23.	Приготовление полезного завтрака спортсмена	1
24.	Где и как готовят пищу	1
25.	Блюда из зерна	1
26.	Молоко и молочные продукты	1
27.	Что можно есть в походе	1
28.	Что и как можно приготовить из рыбы	1
29.	Что и как можно приготовить из рыбы	1
30.	Дары моря	1
31.	Необычное путешествие	1
32.	Необычное путешествие	1
33.	Олимпиада здоровья	1
34.	Итоговое занятие	1

**6 класс (34ч.)**

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1.	Здоровье – это здорово!	1
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны!	1
3.	Режим питания	1



№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
4.	Энергия пищи	1
5.	Расчет калорийности своего рациона питания	1
6.	Где и как мы едим	1
7.	Работа над творческим мини-проектом «Мы не дружим с сухомыткой!»	1
8.	Работа над творческим мини-проектом «Мы не дружим с сухомыткой!»	1
9.	Представление мини-проекта «Мы не дружим с сухомыткой!»	1
10.	Ты - покупатель	1
11.	Ты готовишь себе и друзьям	1
12.	Составляем формулу правильного питания	1
13.	Работа над творческим мини-проектом «Помощники на кухне»	1
14.	Представление мини-проекта «Помощники на кухне»	1
15.	Работа над творческим мини-проектом «Помощники на кухне»	1
16.	Конкурс кулинаров	1
17.	Кухни разных народов	1
18.	Работа над творческим проектом «Кулинарные праздники»	1
19.	Работа над творческим проектом «Кулинарные праздники»	1
20.	Представление творческого проекта «Кулинарные праздники»	1
21.	Приготовление блюд русской кухни.	1
22.	Приготовление блюд украинской кухни.	1
23.	Приготовление блюд белорусской кухни.	1
24.	Кулинарная история	1
25.	Работа над творческим проектом «Первобытная кухня»	1
26.	Представление творческого проекта «Первобытная кухня»	1
27.	Работа над творческим проектом «Кулинария в Средние века»	1
28.	Работа над творческим проектом «Кулинария в Средние века»	1
29.	Представление творческого проекта «Кулинария в Средние века»	1
30.	Как питались на Руси и в России	1
31.	Необычное кулинарное путешествие	1
32.	Работа над творческим проектом «Вкусная картина»	1
33.	Представление творческого проекта «Вкусная картина»	1
34.	Итоговое занятие	1