

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 64» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО
Шевцова Ч.Н.
Протокол № 5
18.06.2020 г.

Согласовано
Зам. директора по НМР
Харина И.Н.
Протокол МС
№ 6 от 19.06.2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Гимназия № 64»
Дукьянова Ф.А.
Приказ № 171 от 19.06.2020г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Наименование внеурочной деятельности: Питание и здоровье
Классы: 5,6 классы
Количество часов: 5 классы- 35 часов, 6 классы- 35 часов.
Составитель: Мансурова Г.Р.
Учитель: Мансурова Г.Р.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности..... стр. 3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... . стр. 4
3. Тематическое планирование..... стр. 5

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- формирование внутренней позиции школьника о ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование готовности следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- формирование адекватной самооценки.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей 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);
- 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.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира,
- формирование основ и норм здоровьесберегающего поведения;
- развитие навыков выявления причинно-следственных связей;
- закрепление представлений о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- формирование представлений о необходимости и важности регулярного питания и соблюдении режима питания;
- закрепление знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- формирование чувства ответственности за своё здоровье;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие (7 часов)

Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Алиментарно-зависимые заболевания (6 часов)

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Физиология питания (5 часов)

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (10 часов)

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Санитария и гигиена питания (6 часов)

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

Резерв (1 час)

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая (парная, цепочечная, дифференцированно-групповая) и индивидуальная.

Виды деятельности: слушание и анализ объяснений учителя, выступлений одноклассников, систематизация учебного материала, работа с графиками, таблицами, схемами, самостоятельная работа с учебником, просмотр учебных фильмов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Примерные сроки
Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7 часов)			
1	Как устроен человек.	1	1 неделя сентября
2	Как работает организм человека.	1	2 неделя сентября
3	Викторина «Знаю ли я себя?»	1	3 неделя сентября
4	Что такое здоровье? Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	4 неделя сентября
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	1 неделя октября
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	2 неделя октября
7	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1	3 неделя октября
Алиментарно-зависимые заболевания (6 часов)			
8	Правильно ли мы питаемся?	1	4 неделя октября
9	Последствия неправильного питания.	1	1 неделя ноября
10	Чем страшен кариес?	1	2 неделя ноября
11	Болезни неправильного питания.	1	3 неделя ноября
12	Что делать, чтобы не болеть?	1	4 неделя ноября
13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1	1 неделя декабря
Физиология питания (5 часов)			
14	Путешествие пищи в организме человека.	1	2 неделя декабря
15	Механизм пищеварения.	1	3 неделя декабря
16	Обмен веществ в организме человека.	1	4 неделя декабря
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	3 неделя января
18	Рацион питания школьника	1	4 неделя января
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (10 часов)			
19	Пища наших предков.	1	1 неделя февраля
20	Традиции питания народов мира.	1	2 неделя февраля
21	Традиции питания народов мира	1	3 неделя февраля
22	Питание народов России.	1	4 неделя февраля

23	Диеты.	1	1 неделя марта
24	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	2 неделя марта
25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	3 неделя марта
26	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	4 неделя марта
27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	1 неделя апреля
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	2 неделя апреля
Санитария и гигиена питания (6 часов)			
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	3 неделя апреля
30	Пищевые отравления.	1	4 неделя апреля
31	Инфекционные заболевания.	1	1 неделя мая
32	Паразитарные заболевания.	1	2 неделя мая
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	3 неделя мая
34	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1	4 неделя мая
Резерв (1 час)			
ВСЕГО:		35	