

**1. Результаты освоения внеурочной деятельности**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

•умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для

достижения её цели; \*

•умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстникамив достижении общих целей;

•умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

•активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

•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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

•оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

•характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основеосвоенных знаний и имеющегося опыта;

•находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

•использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

•анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможностии способы их улучшения;

•оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы следующие умения:

•планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

•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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

•представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

•применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

•применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2*. Раздел Содержание программы заменить на раздел Содержание курса внеурочной деятельности , формы организации и виды деятельности и изложить данный раздел в следующей реакции*

**Содержание курса по внеурочной деятельности , формы организации и виды деятельности**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Формы организации | Виды деятельности |
| Вводное занятие  | беседы | познавательная |
| **1. Здоровье это здорово**Здоровье – это здорово!Цветик - семицветикЯ и мое здоровьеМой образ жизни | беседы | познавательная |
| **2. Продукты разные нужны – блюда разные важны**Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».Рациональное, сбалансированное питание«Белковый круг» «Жировой круг» Мой рацион питания«Минеральный круг» | БеседыМини-проект,Практическиезанятия | проектная деятельностьпознавательная |
| **3. Режим питания**Режим питания.«Пищевая тарелка»Витамины и минеральные веществаВлияние воды на обмен веществ.Напитки и настои для здоровья. | Беседы,Практическоезанятие | Познавательнаяпроектная деятельность |
| **4. Энергия пищи**Энергия пищиИсточники «строительного материала»Роль пищевых волокон на организм человека | беседы | познавательная |
| **5.Где и как мы едим**Где и как мы едим«Фаст фуды» Мы не дружим с сухомяткойПравила полезного питанияМеню для похода  | Беседы,Мини-проект,поход | проектная деятельностьпознавательнаятуристская деятельность |
| **6. Ты покупатель**Где можно сделать покупкуСрок хранения продуктовПищевые отравления, их предупреждениеТы – покупатель. Права потребителяТы – покупатель. Правила вежливости«Мы идем в магазин» | Беседы,Экскурсия,Встреча с фельдшеромФАПА д. Юшкозеро | познавательная |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курсаФормы организации | Формаорганизации | Виды деятельности |
| **7. Ты готовишь себе и друзьям**Ты готовишь себе и друзьямБытовые приборы для кухниПомогаем взрослым на кухнеКулинарные секретыСалаты«У печи галок не считают»Ты готовишь себе и друзьямКак правильно накрыть столБлюдо своими руками | Беседы,ПрактическоеЗанятиеМини-проект | проектная деятельностьпознавательная |
| **8. Кухни разных народов**Кулинарное путешествиеКухни разных народовТрадиционные блюда Болгарии и ИсландииТрадиционные блюда Японии и НорвегииБлюда жителей Крайнего Севера. Карельские блюда.Традиционные блюда РоссииТрадиционные блюда КавказаТрадиционные блюда Кубани«Календарь» кулинарных праздников | Беседы,ПрактическоеЗанятиеМини-проект | проектная деятельностьпознавательная |
| **9. Кулинарная история**Кулинарные традиции Древнего ЕгиптаКулинарные традиции Древней ГрецииКулинарные традиции Древнего РимаПравила гостеприимства средневековья | Беседы,ПрактическоеЗанятие | познавательная |
| **10. Как питались на Руси и в России**Как питались на Руси и в России.Кулинарная история.Традиционные напитки на Руси | Беседы,ПрактическоеЗанятие | познавательная |
| **11. Необычайное кулинарное путешествие**«Мелодии, посвящённые каше»«Танец продуктов» «Вкусная картина»Необычное кулинарное путешествие. | Беседы,ПрактическоеЗанятие | познавательная |
| **12. Составляем формулу правильного питания**Сахар его польза и вредПутешествие по «Аппетитной стране»Правила здорового питания. | Беседы,ПрактическоеЗанятиеМини-проект | проектная деятельностьпознавательная |

.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата |
| 1 | Вводное занятие  |  |
| **1. Здоровье это здорово** |
| 2 | Здоровье – это здорово! |  |
| 3 | Цветик - семицветик |  |
| 4 | Я и мое здоровье |  |
| 5 | Мой образ жизни |  |
| **2. Продукты разные нужны – блюда разные важны** |
| 6-7 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. |  |
| 8 | «Пирамида питания» |  |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание |  |
| 10 | «Белковый круг»  |  |
| 11 | «Жировой круг»  |  |
| 12 | Мой рацион питания |  |
| 13 | «Минеральный круг» |  |
| **3. Режим питания** |
| 14 | Режим питания |  |
| 15 | «Пищевая тарелка» |  |
| 16 | Витамины и минеральные вещества |  |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ. |  |
| 18 | Напитки и настои для здоровья. |  |
| **4. Энергия пищи** |
| 19 | Энергия пищи |  |
| 20 | Источники «строительного материала» |  |
| 21 | Роль пищевых волокон на организм человека |  |
| **5.Где и как мы едим** |
| 22 | Где и как мы едим |  |
| 23 | «Фаст фуды»  |  |
| 24 | Мы не дружим с сухомяткой |  |
| 25 | Правила полезного питания |  |
| 26 | Меню для похода  |  |
| 27 |  |
| **6. Ты покупатель** |
| 28 | Где можно сделать покупку |  |
| 29 | Срок хранения продуктов |  |
| 30 |  |
| 31 | Пищевые отравления, их предупреждение |  |
| 32 |  |
| 33 | Ты – покупатель. Права потребителя |  |
| 34 | Ты – покупатель. Правила вежливости |  |
| 35 | «Мы идем в магазин» |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата |
| **7. Ты готовишь себе и друзьям** |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям |  |
| 2 | Бытовые приборы для кухни |  |
| 3 | Помогаем взрослым на кухне |  |
| 4 | Кулинарные секреты |  |
| 5 | Салаты |  |
| 6 | «У печи галок не считают» |  |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям |  |
| 8 | Как правильно накрыть стол |  |
| 9 | Блюдо своими руками |  |
| **8. Кухни разных народов** |
| 10 | Кулинарное путешествие |  |
| 11 | Кухни разных народов |  |
| 12 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии |  |
| 13 | Традиционные блюда Японии и Норвегии |  |
| 14 | Блюда жителей Крайнего Севера. Карельские блюда. |  |
| 15 | Традиционные блюда России |  |
| 16 | Традиционные блюда Кавказа |  |
| 17 | Традиционные блюда Кубани |  |
| 18 | «Календарь» кулинарных праздников |  |
| **9. Кулинарная история** |
| 19 | Кулинарные традиции Древнего Египта |  |
| 20 | Кулинарные традиции Древней Греции |  |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Рима |  |
| 22 | Правила гостеприимства средневековья |  |
| **10. Как питались на Руси и в России** |
| 23 | Как питались на Руси и в России. |  |
| 24 | Кулинарная история. |  |
| 25 | Традиционные напитки на Руси |  |
| **11. Необычайное кулинарное путешествие** |
| 26 | «Мелодии, посвящённые каше» |  |
| 27 | «Танец продуктов»  |  |
| 28 | «Вкусная картина» |  |
| 29 | Необычное кулинарное путешествие. |  |
| **12. Составляем формулу правильного питания** |
| 30 | Сахар его польза и вред |  |
| 31 | Путешествие по «Аппетитной стране» |  |
| 32 | Правила здорового питания. |  |
| 33 |  |
| 34 |  |
| 35 |  |