

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

«Рассмотрено» на заседании МО классных руководителей Протокол №1 от 29.08.2021г.	«Согласовано» ЗД по воспитательной работе _____ О.В. Чернышёва	«Утверждаю» Директор МОБУ «СОШ № 23» _____ Т.Е. Булгакова Приказ № _____ от 30.08.2023г.
--	--	---

Документ подписан
Электронной подписью

Сертификат: 6B638404F4FA3F525DD4E2E68A3B8939
Владелец: Булгакова Татьяна Евгеньевна
Действителен: с 03.07.2023 по 25.09.2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
2022-2023 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 5-6

Кол-во часов: 70

Оренбург, 2023г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» составлена на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.; в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; с рекомендациями Примерных программ внеурочной деятельности; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей обучающихся.

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение подростками практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
6. развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности.

Срок реализации программы

Программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» рассчитана на 2 года обучения – 68 часов: 5 кл.- 34ч. в год (1 час в неделю) и 6 классе в объеме 34 ч. в год (1 час в неделю).

Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные

ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках курса «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее.
- пересказывать полученную информацию своими словами, представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Познавательными результатами освоения программы являются :

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

Коммуникативные результатами освоения программы являются

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы; умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Формы организации : ролевая игра, ситуационная игра, образно - ролевые игры, дискуссия, обсуждение, проекты.

Виды деятельности: игровая и познавательная деятельность

Раздел 2 Содержание рабочей программы внеурочной деятельности

5 класс (34 часа)

Тема 1. "Здоровье - это здорово" (5ч.) Теория. Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни. Практика. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2 "Продукты разные нужны, продукты разные важны- (6)Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Практика. Рацион питания

Тема 3. "Режим питания" – (3ч.) Теория. Понятие режима питания. Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи" (4ч.) Теория. Энергия пищи. Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема 5. "Где и как мы едим" (8ч.) Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты - покупатель" (9ч).Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика (экскурсия) Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара.

Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Тематическое планирование 5кл.

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
<i>Тема 1. Здоровье - это здорово</i>		
1	Здоровье-это здорово	1
2	Правила ЗОЖ	1
3	Я и мое здоровье	1
4	Мой образ жизни	1
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1
<i>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</i>		
6	Белки	1
7	Жиры	1
8	Углеводы	1
9	Витамины	1
10	Минеральные вещества	1
11	Рацион питания	1
<i>Тема 3. "Режим питания»</i>		
12	Понятие режима питания	1
13	Мой режим питания	1
14	Игра «Составляем режим питания»	1
<i>Тема 4. "Энергия пищи"</i>		
15	Энергия пищи	1
16	Калорийность пищи	1
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
<i>Тема 5. "Где и как мы едим"</i>		

19	Где и как мы едим	1
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1
21	Путешествие и поход	1
22	Собираем рюкзак	1
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24	Поговорим о фаст-фудах	1
25	Правила поведения в кафе.	1
26	Ролевая игра «Кафе»	1
Тема 6. «Ты- покупатель»		
27	Где можно сделать покупку	1
28	Права и обязанности покупателя	1
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1
30	Ты покупатель.	1
31	Сложные ситуации при покупке товара	1
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов	1
33	Защита проектов (промежуточная аттестация) «Правильное питания и здоровье человека»	1
34	Защита проектов (промежуточная аттестация) «Правильное питания и здоровье человека»	1

**Содержание рабочей программы внеурочной деятельности
6 класс (35 часов)**

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям - 5ч. Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Тема 2. Кухня разных народов - 4ч. Теория. Понятие «национальная кухня». Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 3. «Кулинарная история» - 5ч. Теория. Традиции и культура питания. Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 4. «Как питались на Руси и в России» - 11ч. Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 5. Необычное кулинарное путешествие - 10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания. Защита проектов

Тематическое планирование бкл.

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям-5		
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1
3	Кулинарные секреты	1
4	Сервировка стола	1
5	Игра «Конкурс кулинаров»	
Тема 2. Кухня разных народов - 4		
6	Понятие «национальная кухня»	1
7	Кулинарное путешествие	1
8	Проект «Кулинарные праздники»	1
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1
Тема 3. «Кулинарная история» - 5		
10	Традиции и культура питания	1
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1
13	Современная кулинария	1
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	
Тема 4. «Как питались на Руси и в России» (11)		
15	История кулинарии в России.	1
16	История посуды в русской кухне	1
17	Самовар-символ русского стола	1
18	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
19	Традиционные блюда русской кухни	
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
21	Русская кухня и религия.	1
22	Польза меда	1
23	Корочанский район - яблочная страна	1
24	Праздник русской картошки	1
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
Тема 5. Необычное кулинарное путешествие -10		
26	Мировые Музеи питания	1
27	Кулинария в живописи	
28	Кулинария в музыке	1
29	Кулинария в танце	1
30	Кулинария в литературе	1
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1
32	Творческий проект «Вкусная картина	1
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1
34	Защита проектов «Уникальные блюда стран мира»	1

Формы контроля курса внеурочной деятельности.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде защиты проектов.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий. Дети проводят исследовательскую работу по

различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г/ - М., 2012.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
6. Мультимедийный диск « Формула правильного питания»