

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57» г.Оренбурга**

«Принято»
Протокол заседания МО
классных руководителей
от «29» 08.2022 г. №1

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
_____/О.Б.Козолупова/
от « » 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

модуль: «Формула правильного питания»

Уровень основного общего образования

Срок освоения 2 года (5-6 классы)

Составитель:

Оренбург, 2022г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают 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 программы «Разговор о правильном питании», в том числе, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач.

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в группе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- 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;

- 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
- Обучающиеся получают возможность научиться:**
- готовить исследовательские работы

Содержание изучаемого курса внеурочной деятельности в 5 классе:

Раздел 1. Здоровье - это здорово - 5ч.

Теория. Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ». Я и мое здоровье.

Раздел 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

Раздел 3. «Режим питания»-3ч.

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Раздел 4. «Энергия пищи»- 4ч.

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Раздел 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».

Раздел 6. «Ты – покупатель» - 9ч.

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Содержание изучаемого курса внеурочной деятельности в 6 классе:

Раздел 7. 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».

Раздел 8. Кухня разных народов-4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Раздел 9. «Кулинарная история»-5ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Раздел 10 «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. Оренбургская область – хлебный край.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Раздел 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. 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.

Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Факт.
Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.				
1	Здоровье-это здорово.	1		
2	Мой образ жизни.	1		
3	Правила ЗОЖ	1		
4	Я и моё здоровье	1		
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		
Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч				
6	Белки и продукты – источники белка.	1		
7	Продукты – источники углеводов.	1		
8	Продукты – источники белков.	1		
9	Витамины и минеральные вещества.	1		
10-11	Рацион питания.	2		
Раздел 3. "Режим питания»-3ч.				
12	Понятие режима питания	1		
13	Мой режим питания.	1		
14	Игра «Составляем режим питания»	1		
Раздел 4. "Энергия пищи»- 4ч.				
15	Энергия пищи	1		
16	Калорийность пищи	1		
17	Движение и энергия.	1		
18	Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	1		
Раздел 5. "Где и как мы едим"- 8ч.				
19	Где и как мы едим	1		
20	Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1		
21	Поговорим о фаст-фудах.	1		
22	Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой».	1		
23-24	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	2		

25-26	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».	2		
«Ты – покупатель»-9ч.				
27	Где можно сделать покупку. Основные отделы магазина.	1		
28	Права и обязанности покупателя.	1		
29	Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта.	1		
30	Срок хранения продукта.	1		
31	Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара	1		
32-33	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	2		
34	Составление формулы правильного питания	1		
	Итого	34 часа		

Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Факт.
Раздел 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч				
1	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.	1		
2	Кулинарные секреты.	1		
3	Сервировка стола.	1		
4	Мини-проект «Помощники на кухне».	1		
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1		
Раздел 8. Кухня разных народов-4ч.				
6	Понятие «национальная кухня».	1		
7	Кулинарное путешествие.	1		
8	Проект «Кулинарные праздники».	1		
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».	1		
Раздел 9. «Кулинарная история»-5ч.				
10	Традиции и культура питания	1		
11	Творческий проект. Первобытная	1		

	кулинария.			
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1		
13	Современная кулинария.	1		
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		
Раздел 10 «Как питались на Руси и в России»-11ч				
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	Каша-матушка, хлеб-батюшка.	1		
20	Русская кухня и религия.	1		
21	Оренбургская область – хлебный край	1		
22	Традиционные блюда русской кухни.	1		
23	Польза меда.	1		
24	Праздник русской картошки.	1		
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	1		
Раздел 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч				
26	Мировые Музеи питания	1		
27	Кулинария в живописи.	1		
28	Кулинария в музыке	1		
29	Кулинария в литературе.	1		
30	Уникальные блюда стран мира.	1		
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		
32	Творческий проект «Вкусная картина»	1		
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1		
34	Составление формулы здорового питания	1		
	ИТОГО:	34 часа		

Учебно-методическое обеспечение

Полный учебно-методический комплект курса состоит из следующих элементов:

- программа;
- методическое пособие для учителя М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Формула правильного питания»;
- дидактический материал на электронных носителях.

Методическое пособие для учителя представляет собой рекомендации по реализации программы курса. В нем содержится обширный информационный материал, отобранный и структурированный в соответствии с целями курса, необходимый учителю для проведения занятий, а также методические рекомендации по выбору форм и методов их проведения. Пособие построено по блочно-модульному принципу, что позволит педагогу конструировать и реализовывать многовариантные образовательные траектории.

Список литературы:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов., М., 2000. 350 с.
1. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
2. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
4. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
5. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
6. справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
7. справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
8. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с

10. Безруких, М.М. Формула правильного питания: Методическое пособие / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медия Групп, 2013. – 80 с

Интернет ресурсы

1. <http://mon.gov.ru/work/vosp/dok/4247/> - о реализации программы «Разговор о правильном питании».

2. www.prav-pit.ru