

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЫШМИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«БОРОВЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» Протокол от «30» августа 2023 №1	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» от «30» августа 2023 № 159
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Формула здорового питания»**

Составитель: Болдырева Н.В., учитель музыки, МХК,
первая квалификационная категория

2023 г.

Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ».
4. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.
5. Положение о рабочей программе МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ».
6. Программа «Формула здорового питания» рассчитана на 1 год обучения – 35 часов в 5 классе (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения программы

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» у выпускника сформируются:

- 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;
- развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты освоения программы

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- Самостоятельно организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. И ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Результатом работы является выполнение проектов, проведение выставок, изготовление плакатов, сбор дополнительного материала, составление меню.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО» – 4 часа

Задачи:

- ❖ Развивать у подростков представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- ❖ Формировать представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- ❖ Развивать умение оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.

Тема № 1. Здоровье – это здорово.

Тема № 2. Значение здорового образа жизни

Тема № 3. Я и моё здоровье.

Тема № 4. Мой образ жизни.

Раздел «ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ» – 4 часа

Задачи:

- ❖ Расширять осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- ❖ Развивать представление учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- ❖ Развивать представление о важности разнообразия в рационе питания человека.
- ❖ Формировать готовность и умение анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

Тема № 1. Культура питания как составляющая культуры здоровья

Тема № 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны

Тема № 3. «О витаминах и минеральных веществах»

Тема № 4. Рацион питания.

Раздел «РЕЖИМ ПИТАНИЯ» – 2 часа

Задачи:

- ❖ Развивать представление обучающихся о роли режима питания для здоровья человека;
- ❖ Познакомить подростков с различными вариантами организации режима питания;
- ❖ Формировать готовность соблюдать режим питания, формировать умение планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

Тема № 1. Режим питания.

Тема № 2. Мой режим питания.

Раздел «ЭНЕРГИЯ ПИЩИ» – 4 часа

Задачи:

- ❖ Формировать представление о пище как источнике энергии для организма, знакомить обучающихся с понятием «энергетическая ценность» пищи;
- ❖ Формировать представление об энергетической ценности различных продуктов питания;
- ❖ Развивать представление об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
- ❖ Расширять представление о том, как питание может повлиять на внешность человека

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

Тема № 1. Энергия пищи.

Тема № 2. Регулярность питания как одно из условий рационального питания

Тема № 3. Пища как источник энергии для организма

Тема № 4. Адекватность рациона питания образу жизни человека

Раздел «ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ» – 3 часа

Задачи:

- ❖ Продолжать развивать знания обучающихся о правилах гигиены питания, формировать готовность соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
- ❖ Развивать представление о структуре общественного питания;
- ❖ Расширять представление о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;
- ❖ Формировать готовность соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

Тема № 1. Где и как мы едим.

Тема № 2. Путешествие и поход.

Тема № 3. Гигиена питания

Раздел «ТЫ – ПОКУПАТЕЛЬ» – 2 часа

Задачи:

- ❖ Расширять представления обучающихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- ❖ Формировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- ❖ Формировать умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

Тема № 1. Ты – покупатель.

Тема № 2. Потребительская культура

Раздел «ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ» – 5 часов

Задачи:

- ❖ Формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома;
- ❖ Знакомить с правилами безопасного поведения на кухне;
- ❖ Развивать представление о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина;
- ❖ Помогать осваивать навыки сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

Тема № 1. Ты готовишь себе и друзьям

Тема № 2. Кулинария

Тема № 3. Сервировка

Тема № 4. Этикет

Тема № 5. Техника безопасности при работе на кухне

Раздел «КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ» – 2 часа

Задачи:

- ❖ Знакомить подростков с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь;
- ❖ Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- ❖ Развивать представление о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа;
- ❖ Формировать уважение и интерес к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

Тема № 1. Понятие «Национальная кухня».

Тема № 2. Кулинарное путешествие.

Раздел «КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ» – 3 часа

Задачи:

- ❖ Формировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества;
- ❖ Расширять представление о традициях и культуре питания;
- ❖ Развивать кругозор обучающихся, их интерес к изучению истории;
- ❖ Развивать умение самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями;
- ❖ Развивать интерес к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Тема № 1. Традиции и культура питания.

Тема № 2. История кулинарии

Тема № 3. Современная кулинария.

Раздел «КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ» – 3 часа

Задачи:

- ❖ Расширять знания обучающихся об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны;
- ❖ Развивать представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- ❖ Формировать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждать интерес к её изучению;
- ❖ Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

Тема № 1. История кулинарии в России.

Тема № 2. История посуды в русской кухне.

Тема № 3. Традиционные блюда русской кухни.

Раздел «НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» – 3 часа

Задачи:

- ❖ Развивать представление о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека;
- ❖ Развивать представление о правильном питании как составляющей культуры здорового человека;
- ❖ Развивать культурный кругозор обучающихся, формировать интерес к различным видам искусства;
- ❖ Пробуждать интерес к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Тема № 1. Мировые музеи питания.

Тема № 2. Кулинария в искусстве

Тема № 10. Составление формулы правильного питания.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел плана, тема	Кол-во часов	теория	практика
1. Здоровье - это здорово – 4 часа				
1.	Здоровье – это здорово	1	1	
2.	Значение здорового образа жизни	1	1	
3.	Я и моё здоровье	1		1
4.	Мой образ жизни	1		1
I. Продукты разные нужны, продукты разные важны – 4 часа				
1.	Культура питания как составляющая культуры здоровья	1	1	
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	1	
3.	«О витаминах и минеральных веществах»	1	1	
4.	Рацион питания	1		1
III. Режим питания – 2 часа				
1.	Режима питания	1	1	
2.	Мой режим питания	1		1
IV. Энергия пищи – 4 часа				
1.	Энергия пищи	1	1	
2.	Регулярность питания как одно из условий рационального питания	1		1
3.	Пища как источник энергии для организма	1		1
4.	Адекватность рациона питания образу жизни человека	1		1
V. Где и как мы едим – 3 часа				
1.	Где и как мы едим	1	1	
2.	Путешествие и поход	1		1
3.	Гигиена питания	1		1
VI. Ты – покупатель – 2 часа				
1.	Ты - покупатель.	1		1
2.	Потребительская культура	1		1
VII. Ты готовишь себе и друзьям – 5 часов				
1.				
1.	Ты готовишь себе и друзьям	1		1
2.	Кулинария	1		1
3.	Сервировка	1	1	
4.	Этикет	1		1
5.	Техника безопасности при работе на кухне	1		1
VIII. Кухни разных народов – 2 часа				
1.	Понятие «Национальная кухня»	1	1	
2.	Кулинарное путешествие	1		1
IX. Кулинарная история – 3 часа				
1.	Традиции и культура питания	1	1	
2.	История кулинарии	1		1

3.	Современная кулинария	1		1
X. Как питались на Руси и в России – 3 часа				
1.	История кулинарии в России	1	1	
2.	История посуды в русской кухне	1	1	
3.	Традиционные блюда русской кухни	1		1
XI. Необычное кулинарное путешествие – 3 часа				
1.	Мировые музеи питания	1	1	
2.	Кулинария в искусстве	1	1	
3.	Составление формулы правильного питания	1		1
ИТОГО:		35ч.	15ч.	20ч.

VI. МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСОВ

№	Показатели	Диагностические средства, инструментарий	Год реализации программы	Сроки проведения
<i>Личностные</i>				
	Изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД	Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой	1, 2 год	Октябрь
	Изучение самооценки	Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн	1, 2 год	Ноябрь
	Изучение мотивационной сферы учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД	Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние по методике М.Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации»	1, 2 год	Декабрь
Метапредметные				
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>				
	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Изучение периода адаптации учащихся по методике Александровской в 5 классах	1 год	Октябрь-Ноябрь Апрель-Май
	Определение преобладающих мотивов	Личностный опросник Кеттелла в модификация Л.А. Ясюковой	1 год	Ноябрь
	Оценка своего задания (самооценка)	Устная оценка своих действий	1, 2 год	На каждом занятии
	Планировать свое действие с	Наблюдение	1, 2 год	На каждом

	поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане			занятия
	Уровень сформированности внимания и самоконтроля	Субтест. Методика «Найди ошибки»	1, 2 год	Декабрь, май
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>				
	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Изучение периода адаптации учащихся по методике Александровской в 5 классах	1 год	Октябрь-Ноябрь Апрель-Май
	Сформированность навыков чтения	Методический комплекс «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах» Л.А. Ясюковой.	1 год	Октябрь
	Самостоятельность мышления как показатель одной из составляющих познавательных УУД.	Тест на оценку самостоятельности решения (Л.А.Ясюкова «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах»)	1год	Ноябрь
	Сформированность словесно-логического мышления как одна из составляющих познавательных УУД.	Определение уровня развития словесно-логического мышления Л. Переслени, Т.Фотекова	2 год	Октябрь
	Поиск необходимой информации для выполнения задания	Наблюдение	1, 2 год	На каждом занятии
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>				
	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Изучение периода адаптации учащихся по методике Александровской в 5 классах	1 год	Октябрь-ноябрь Апрель-Май
	Умение учитывать мнение собеседника (партнера).	Субтест. Методика «Под другим углом зрения «Яблоки» «Ваза с яблоками» (модифицированная проба Ж.Пиаже; Флейвелл, 1967).	1 год	Февраль
	Умение работать по словесной инструкции партнера, формирование произвольной регуляции поведения.	Субтест. Методика «Герб моего класса»	2 год	Декабрь
	Умение сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя	Словесная оценка	1, 2 год	Во время групповой работы

	различные роли в группе.			
	Умение отвечать на вопросы учителя. Товарищей по классу. Соблюдение норм речевого этикета.	Наблюдение	1, 2 год	На каждом занятии

VII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Технические средства обучения		
Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.	Д	
Экспозиционный экран.	Д	Размер не менее 150x150см.
Персональный компьютер.	Д	
Мультимедийный проектор.	Д	
Учебно- практическое и учебно – лабораторное оборудование		
Муляжи овощей и фруктов, плакаты, схемы.	Д	
Натуральные объекты		
Коллекции плодов и семян растений.		
Гербарии культурных и дикорастущих растений (с учетом содержания обучения)		
Игры и игрушки		
Настольные развивающие игры по тематике предмета «Биология» (лото, игры –путешествия и пр.).	П	
Наборы карандашей, красок, бумаги для рисования.	К	
Оборудование класса		
Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.	Ф	В соответствии с санитарно – гигиеническими нормами
Стол учительский с тумбой.	Д	

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
- 2.Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. – 300 с.
- 3.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания/Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- 4.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- 5.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания: Блокнот для школьников – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 64 с.
- 6.Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002.
- 7.Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. – 220 с.
- 8.Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995.
- 9.Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. – 260 с.
- 10.Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза. продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. – 450 с.
- 11.Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.; 2001. – 330 с.
- 12.Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. – 500 с.
- 13.Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов, М., 2000. – 350 с.
- 14.Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
- 15.Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
- 16.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: «Просвещение» 2011.
- 17.Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
- 18.Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
- 19.Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. – 350 с.
- 20.Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.

- 21.Справочник по детской диетике. М., 1977. – 340 с.
- 22.Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002.
- 23.Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Пособие для учителя. Под редакцией А. Г. Асмолова. М.: «Просвещение» 2011. – 549 с.
- 24.Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. – 287 с.
- 25.Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М.: 2008.
- 26.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. – 400 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022020

Владелец Косарева Надежда Владимировна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024