Муниципальное общеобразовательное учреждение города Мценска

«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Формула правильного питания»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5-6 классы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( класс (уровень образования)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 года\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( срок реализации)

Составитель: Рыжкова Т.И.,

учитель высшей квалификационной категории

2025

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год. Программа относится к **социальному** **направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула правильного питания». Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Отличительные особенности данной программы**: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:** Актуальность и новизна программы в том, что  в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Содержание работы структурировано в виде 11разделов-модулей:**

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

**Цель программы внеурочной деятельности -**формирование у детей и 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 дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;  
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;  
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;  
- 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;   
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;  
6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  
7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы*: Программа реализуется 2 года через***кружок «Формула правильного питания». Проводится в 5классе в объеме 34 часа в год, и 6 классе в объеме 34 часа в год.

**Формы занятий –**  проекты, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**Режим занятий**- один раз в неделю, вторая половина дня.

**Планируемые результаты и способы их проверки:**

**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 программы «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;
* рефлектировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
* находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
* пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
* различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
* выполнять проект
* называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
* Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

**Содержание изучаемого курса внеурочной деятельности в 5 классе:**

**Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.**

**Теория.**Здоровье-это здорово. Режим дня.

**Практика.**Правила питания. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ». Движение и 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 сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак**.**Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Раздел 6. «Ты- покупатель-8ч.**

**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 правильногопитания.

**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»-10ч.**

**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. Мценский край – 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 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.

**Тематическое планирование. 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы. Темы занятий.** | **Форма**  **проведения**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.** |  |  |  |
| **1** | Здоровье-это здорово. | Конкурс | **1** | prav-pit.ru |
| **2** | Режим дня. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **3** | Правила питания. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **4** | Движение и здоровье. |  | **1** | prav-pit.ru |
| **5** | Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» | Конкурс | **1** |  |
|  | **Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч** |  |  |  |
| **6** | Белки и продукты – источники белка. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **7** | Продукты – источники углеводов. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **8** | Продукты – источники белков. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **9** | Витамины и минеральные вещества. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **10-11** | Рацион питания. | Групповая работа | **2** | prav-pit.ru |
|  | **Раздел 3. "Режим питания»-3ч.** |  |  |  |
| **12** | Понятие режима питания | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **13** | Мой режим питания. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **14** | Игра «Составляем режим питания» | **Игра** | **1** | prav-pit.ru |
|  | **Раздел 4. "Энергия пищи»- 4ч.** |  |  |  |
| **15** | Энергия пищи | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **16** | Калорийность пищи | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru |
| **17** | Движение и энергия. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **18** | Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение. | Исследовательская работа | **1** | prav-pit.ru |
|  | **Раздел 5. "Где и как мы едим"- 8ч.** |  |  |  |
| **19** | Где и как мы едим | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **20** | Что такое перекусы, их влияние на здоровье. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **21** | Поговорим о фаст-фудах. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **22** | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». | Мини-проект | **1** | prav-pit.ru |
| **23** | Путешествие и поход. Собираем рюкзак | Игра | **2** | prav-pit.ru |
| **24-25** | Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе». | Игра | **2** |  |
|  | **«Ты- покупатель-9ч.** |  |  |  |
| **26** | Где можно сделать покупку. Основные отделы магазина. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **27** | Права и обязанности покупателя. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **28** | Читаем информацию на упаковке продукта. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **29** | Упаковка продуктов. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **30** | Срок хранения продукта. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru |
| **31** | Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара | Инсценировка | **1** | prav-pit.ru |
| **32-33** | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». | Мини-проект | **2** |  |
| **34** | Составление формулы правильногопитания. | Презентация | **1** |  |
|  | **Итого** |  | **34 часа** |  |

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

**Руководитель ШМО Зам.директора Директор**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Юдина Л.П./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Полякова В.В./**

« » 2022г « » 2022г « » 2022г

**Календарно-тематический план для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы. Темы занятий.** | **Форма**  **проведения**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** |
|  | **Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.** |  |  |  |  |  |
| **1** | Здоровье-это здорово. | Конкурс | **1** | prav-pit.ru | 04.09 |  |
| **2** | Режим дня. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 11.09 |  |
| **3** | Правила питания. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 18.09 |  |
| **4** | Движение и здоровье. |  | **1** | prav-pit.ru | 25.09 |  |
| **5** | Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» | Конкурс | **1** |  | 02.10 |  |
|  | **Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч** |  |  |  |  |  |
| **6** | Белки и продукты – источники белка. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 09.10 |  |
| **7** | Продукты – источники углеводов. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 16.10 |  |
| **8** | Продукты – источники белков. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 23.10 |  |
| **9** | Витамины и минеральные вещества. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 06.11 |  |
| **10-11** | Рацион питания. | Групповая работа | **2** | prav-pit.ru | 13-20.11 |  |
|  | **Раздел 3. "Режим питания»-3ч.** |  |  |  |  |  |
| **12** | Понятие режима питания | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 27.11 |  |
| **13** | Мой режим питания. | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 04.12 |  |
| **14** | Игра «Составляем режим питания» | **Игра** | **1** | prav-pit.ru | 11.12 |  |
|  | **Раздел 4. "Энергия пищи»- 4ч.** |  |  |  |  |  |
| **15** | Энергия пищи | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 18.12 |  |
| **16** | Калорийность пищи | Самостоятельная работа | **1** | prav-pit.ru | 25.12 |  |
| **17** | Движение и энергия. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 15.01 |  |
| **18** | Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение. | Исследовательская работа | **1** | prav-pit.ru | 22.01 |  |
|  | **Раздел 5. "Где и как мы едим"- 8ч.** |  |  |  |  |  |
| **19** | Где и как мы едим | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 29.01 |  |
| **20** | Что такое перекусы, их влияние на здоровье. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 05.02 |  |
| **21** | Поговорим о фаст-фудах. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 12.02 |  |
| **22** | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». | Мини-проект | **1** | prav-pit.ru | 19.02 |  |
| **23** | Путешествие и поход. Собираем рюкзак | Игра | **2** | prav-pit.ru | 26.02 |  |
| **24-25** | Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе». | Игра | **2** |  | 12.03  19.03 |  |
|  | **«Ты- покупатель-9ч.** |  |  |  |  |  |
| **26** | Где можно сделать покупку. Основные отделы магазина. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 26.03 |  |
| **27** | Права и обязанности покупателя. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 02.04 |  |
| **28** | Читаем информацию на упаковке продукта. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 09.04 |  |
| **29** | Упаковка продуктов. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 16.04 |  |
| **30** | Срок хранения продукта. | Групповая работа | **1** | prav-pit.ru | 23.04 |  |
| **31** | Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара | Инсценировка | **1** | prav-pit.ru | 30.04 |  |
| **32-33** | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». | Мини-проект | **2** |  | 7-14.05 |  |
| **34** | Составление формулы правильногопитания. | Презентация | **1** |  | 21.05 |  |
|  | **Итого** |  | **34 часа** |  |  |  |

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

**Руководитель ШМО Зам.директора Директор**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Юдина Л.П./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Полякова В.В./**

« » 2022г « » 2022г « » 2022г

**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 кулинария. | **1** |  |  |
| **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»-10ч** |  |  |  |
| **15** | История кулинарии в России | **1** |  |  |
| **16** | История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола | **1** |  |  |
| **17** | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | **1** |  |  |
| **18** | Каша-матушка, хлеб-батюшка. | **1** |  |  |
| **19** | Русская кухня и религия. | **1** |  |  |
| **20** | Мценский край – хлебный край. | **1** |  |  |
| **21** | Традиционные блюда русской кухни. | **1** |  |  |
| **22** | Польза меда. | **1** |  |  |
| **23** | Праздник русской картошки. | **1** |  |  |
| **24** | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки». | **1** |  |  |
|  | **Раздел 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч** |  |  |  |
| **25** | Мировые Музеи питания | **1** |  |  |
| **26** | Кулинария в живописи. | **1** |  |  |
| **27** | Кулинария в музыке | **1** |  |  |
| **28** | Кулинария в танце. | **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** |  |  |

**Методическое обеспечение.**

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методыорганизации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5-6 классах:

1. **формы занятий**- беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**2. приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса -** словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

**3. формы проведения итогов по каждой теме**- выставки, защита проектов, акции.