**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Жабская основная общеобразовательная школа**

**Ровеньского района Белгородской области»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Заседание МО учителей-предметников МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа,  протокол № 1от29 августа 2024г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа»  Крайнюченко Ю.А..  30августа 2024 г. | **«Утверждено»**  Приказ по МБОУ  «Жабская основная общеобразовательная школа»  № 139 от 30 августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Формула здорового питания»**

**возраст обучающихся 11-13 лет**

**2 года обучения**

**с. Жабское, 2024 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания»

разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; на основе программы: «Формула здорового питаня» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2014), с учетом рекомендаций инструктивно-методического письма Департамента образования Белгородской области Белгородского института развития образования «Об организации воспитательной деятельности  
в образовательных организациях Белгородской области  
в 2024-2025 учебном году»

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа 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 она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», 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.

*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;

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 детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  
8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

*Возврат детей, участвующих в реализации данной программы:* 10-12 лет.

*Срок реализации программы*

Программа реализуется 2 года черезкружок «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю), и 6 классе в объеме 34 часав год (1 час в неделю). Всего 68 часов.

*Формы занятий* **–** ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, дискуссия, обсуждение.

*Режим занятий:* вторая половина дня.

*Ожидаемые 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.
* 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.

*Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:* практические работы, выставки.

*Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-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",

"Необычное кулинарное путешествие".

Программа относится к *социальному направлению* внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула здорового питания»;

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Количество часов | |
| 1 год | 2 год |
| 1 | "Здоровье - это здорово» | 5 |  |
| 2 | "Продукты разные нужны, продукты разные важны" | 6 |  |
| 3 | "Режим питания» | 3 |  |
| 4 | "Энергия пищи" | 4 |  |
| 5 | "Где и как мы едим" | 8 |  |
| 6 | "Ты - покупатель | 8 |  |
| 7 | "Ты готовишь себе и друзьям" |  | 5 |
| 8 | "Кухни разных народов", |  | 4 |
| 9 | «Кулинарная история» |  | 5 |
| 10 | "Как питались на Руси и в России", |  | 11 |
| 11 | «Необычное кулинарное путешествие». |  | 9 |
|  | Всего часов | 34 | 34 |

***Календарно-тематическое планирование 1 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | |  |  |  |  | **Содержание деятельности** | |  |
| Дата план | Дата факт | Тема учебного занятия | Всего часов | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
| Тема 1. **Здоровье - это здорово- 5 часов**  . | | | | | | | | |
| 1 | |  |  | Здоровье-это здорово | 1 | Знать правила ЗОЖ |  | познакомить учащихся с основными аспектами программы «Формула правильного питания»;. |
| 2 | |  |  | Правила ЗОЖ | 1 |  | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».  Подготовить | Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей |
| 3 | |  |  | Я и мое здоровье | 1 | Что такое здоровье |  |
| 4 | |  |  | Мой образ жизни | 1 | Здоровый образ жизни |  |
| 5 | |  |  | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» | 1 |  | сообщение «Я и мое здоровье» |  |
| **Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6 часов** | | | | | | |  |  |
| 6 | |  |  | Белки | 1 | В каких продуктах:  белки, жиры,углеводы.  Какие бывают витамины.  Минеральные вещества. | Составить рацион питания |  |
| 7 | |  |  | Жиры | 1 |  |
| 8 | |  |  | Углеводы | 1 |  |
| 9 | |  |  | Витамины | 1 |  |
| 10 | |  |  | Минеральные вещества | 1 |  |
| 11 | |  |  | Рацион питания | 1 | Что такое рацион питания |  |
| **Тема 3. "Режим питания»- 3 часа** | | | | | | | | |
| 12 | |  |  | Понятие режима питания | 1 | Мой режим питания | Игра «Составляем режим питания». | Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека. |
| 13 | |  |  | Мой режим питания | 1 |  |
| 14 | |  |  | Игра «Составляем режим питания» | 1 |  | Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания |
| **Тема 4. "Энергия пищи"-4 часа** | | | | | | | | |
| 15 | |  |  | Энергия пищи | 1 | энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета | . | Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания |
| 16 | |  |  | Калорийность пищи | 1 | Что такое калории |  |
| 17 | |  |  | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 | - | Исследовательская работа "Влияние калорийности пищи на телосложение" |  |
|  |
| 18 | |  |  | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 | Считаем калории | Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека |
| Тема 5. "Где и как мы едим"- 8 часов | | | | | | | | |
| 19 |  | |  | Где и как мы едим | 1 | Места общественного питания, сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания |  | развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома |
| 20 |  | |  | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 | Что такое «сухомятка» | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». . | Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку |
| 21 |  | |  | Путешествие и поход | 1 | Какие продукты брать в поход |  | Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены |
| 22 |  | |  | Собираем рюкзак | 1 | Как упаковать продукты для похода |  |
| 23 |  | |  | Что такое перекусы, их влияние на здоровье | 1 | Вред от перекусов |  |
| 24 |  | |  | Поговорим о фаст-фудах | 1 | Что такое фаст-фуд |  |
| 25 |  | |  | Правила поведения в кафе. | 1 | Правила поведения в кафе | Ролевая игра «Кафе». |  |
| 26 |  | |  | игра «Кафе» | 1 | - |  |
| **Тема 6. «Ты- покупатель»-8 часов** | | | | | | | | |
| 27 |  | |  | Где можно сделать покупку | 1 | Для чего нужны магазины, покупатель, потребитель, торговля |  | Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания |
| 28 |  | |  | Права и обязанности покупателя | 1 | Права и обязанности покупателя. |  |
| 29 |  | |  | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 | Срок хранения продуктов. информация на упаковке – источник каких пищевых веществ являются |  | Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта |
| 30 |  | |  | Ты покупатель. | 1 | Как грамотно покупать продукты | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. | Формиро  вание знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки |
| 31 |  | |  | Сложные ситуации при покупке товара | 1 |  | ролевая игра. |
| 32 |  | |  | Срок хранения продуктов | 1 | Где и как хранить разные продукты |  |
| 33 |  | |  | Упаковка продуктов | 1 | Для чего используют разные виды упаковок | Практическая работа «О чем может рассказать упаковка» |
| 34 |  | |  | «Правильное питания и здоровье человека» | 1 |  | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | формировать способность анализировать и оценивать свою работу и работу товарищей |

**Календарно-тематический план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  |  | **Тема учебного занятия** |  | **Содержание деятельности** | | |  |
| Дата план | Дата факт | Всего часов | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
| Тема 7. **Ты готовишь себе и друзьям- 5 часов** | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Мини-проект «Помощники на кухне» |  | - | | Мини-проект «Помощники на кухне». | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов |
| 2 |  |  | Знакомство с правилами этикета |  | Правила этикета -обязанностями гостя и хозяина. | | - | Формировать представление об этикете и правилах сервировки стола |
| 3 |  |  | Кулинарные секреты |  | Кулинарные секреты. | | - | развивать интерес к процессу приготовления пищи |
| 4 |  |  | Сервировка стола |  | Что такое сервировка стола. | | Практическая работа «Сервируем стол для чаепития» |
| 5 |  |  | Игра «Конкурс кулинаров» |  | - | | Игра «Конкурс кулинаров. |
| **Тема 8. Кухни разных народов-4 часа** | | | | | | | | |
| 6 |  |  | Понятие «национальная кухня» |  | Понятие «национальная кухня» Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка | | кулинарное расследование о стране и ее кулинарных традициях, | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение |
| 7 |  |  | Кулинарное путешествие |  | заочное кулинарное путешествие. | |  |
| 8 |  |  | Проект «Кулинарные праздники» |  | - | | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники». |
| 9 |  |  | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» |  | - | |  |  |
| **Тема 9. «Кулинарная история»-5 часов** | | | | | | | | |
| 10 |  |  | Традиции и культура питания |  | Традиции и культура питания русского нварода | | - |  |
| 11 |  |  | Творческий проект. Первобытная кулинария |  | . - | | Творч. проект. Первобытная кулинария | расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи |
| 12 |  |  | Творческий проект. Кулинария в средние века |  | - | | Творч. проект. Кулинария в средние века |
| 13 |  |  | Современная кулинария |  | Что такое современная кулинария. | | Викторина «Из чего состоит пища» | формировать представление о кулинарии как части культуры человечества |
| 14 |  |  | Конкурс кроссвордов «Кулинария» |  | - | | Конкурс кроссвордов «Кулинария». |  |
| **Тема 10 «Как питались на Руси и в России»- 11 часов** | | | | | | | | |
| 15 |  |  | История кулинарии в России. |  | кулинария в России. | |  | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа |
| 16 |  |  | История посуды в русской кухне |  | История посуды в русской кухне | |  | развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны |
| 17 |  |  | Самовар-символ русского стола |  | История самовара | |  |
| 18 |  |  | Традиционные блюда русской кухни |  | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | |  |
| 19 |  |  | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. |  |  |
| 20 |  |  | Каша-матушка, хлеб-батюшка |  | Традиционные блюда русской кухни- виды щей, продукты для данного блюда  -заготовки продуктов дома  - каши, информация о входящих питательных веществах, полезность, рецепт | | Русская каша (из какой крупы каша) |
| 21 |  |  | Русская кухня и религия. |  | Традиции русской кухни и религия | |  |  |
| 22 |  |  | Польза меда |  | Как правильно использовать мед | |  |  |
| 23 |  |  | Традиционные блюда села Жабское |  | -  . | | Составление списка блюд |  |
| 24 |  |  | Русская картошка |  | . - | | Праздник русской картошки |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  |
| 25 |  |  | «Рецепты моей бабушки» |  | - | | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки». |  |
| **Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-** | | | | | | | | |
| 26 |  |  | Мировые Музеи питания |  | .  Бытовая живопись  Натюрморт | | Заочная экскурсия «Мировые Музеи питания» | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека |
| 27 |  |  | Кулинария в живописи |  | Как художники изображают еду | | - |
| 28. |  |  | Кулинария в музыке |  | Музыка для аппетита | |  |
| 29 |  |  | Кулинария в танце |  | Танцуем при виде вкусного блюда | | - | развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства |
| 30 |  |  | Кулинария в литературе |  | «Приключения Маленького Мука» (чтение и обсуждение сказки, выработка правил поведения в чужой стране) | | -составить кроссворд «Кулинарная тема в литературе» |
| 31 |  |  | Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие» |  |  | | Конкурс кроссвордов |
| 32 |  |  | Творческий проект «Вкусная картина |  |  | | Творческий проект |
| 33 |  |  | Викторина ««Необычное кулинарное путешествие» |  |  | | Викторина |
| 34 |  |  | Уникальные блюда стран мира |  | Уникальные блюда стран мира | |  | формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран |
| 35 |  |  | Составление формулы правильного питания. |  | Моя формула правиль-ного питания. | |  |  |

**Формы подведения итогов реализации программы:**

1. Практические занятия.
2. Выставки поделок, рисунков.
3. Презентации проектов.
4. Участие в конкурсах по программе «Разговор о правильном питании».

*Содержание рабочей программы внеурочной деятельности*

*1 год обучения (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- 6ч.

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

Практика. Рацион питания

Тема3. "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.

Тема5. "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».

Тема 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 правильного питания.

*Содержание рабочей программы внеурочной деятельности*

*2 год (34 часа)*

Тема 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.

Тема 8. Кухня разных народов - 4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

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

Тема 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».

Тема 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. Корочанский район - яблочная страна.

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

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие - 9ч

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.

*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.

*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
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодни­ка. М.: Издательство ACT, 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. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
7. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
8. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
9. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с