

ГБОУ СОШ № 10

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: school10zhg@yandex.ru

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР
ГБОУ СОШ № 10
М.В. Козлова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 10
Е.В. Дмитриева
Приказ № 118/1-од
От « 31 » 08 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
6 классы**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты обучения

Учащиеся должны знать:

- состав продуктов питания и их значение для жизнедеятельности организма;
- обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
- факторы здоровья и факторы риска;
- правила для покупателей;
- правила хранения продуктов питания, приготовления полезных блюд;
- традиционные кулинарные блюда и обычаи различных народов России;
- влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- распознавать безопасные продукты питания;
- организовывать свой режим дня;
- определять наличие крахмала, белка в пищевых продуктах;
- составлять примерное меню в зависимости от возраста, пола и физической нагрузки, рассчитывать калорийность блюд;
- сервировать стол и вести себя за столом;
- пользоваться современными источниками информации, работать с учебной и научной литературой.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;
- сформировать умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
- сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Познавательные УУД:

- сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
- сформировать умение анализировать полученные знания о правильном питании, сравнивать, обобщать факты: выявлять причины и следствия простых явлений;
- сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- сформировать умение слушать и понимать речь других людей;
- сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе (паре).

Личностные результаты обучения

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни;
- формирование познавательных интересов к изучению и сохранению кулинарных обычаев и традиций нашей страны;
- формирование толерантного отношения к кулинарным традициям и обычаям различных народов.

Содержание программы «Формула правильного питания»

6 класс

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям - 9 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 2. Кухни разных народов - 9 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 3. Кулинарная история - 4 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 4. Как питались на Руси и в России - 3 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси.

Тема 5. Необычайное кулинарное путешествие - 4 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 6. Составляем формулу правильного питания - 5 часов.

Составление проектов.

Тематический план

6 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Ты готовишь себе и друзьям	9	5	4
2	Кухни разных народов	9	4,5	4,5
3	Кулинарная история	4	2	2
4	Как питались на Руси и в России	3	2	1
5	Необычайное кулинарное путешествие	4	2	2
6	Составляем формулу правильного питания	5	1,5	3,5
	Итого	34	17	17

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников - их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Формула правильного питания» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторина

- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов — *приобретение школьником социальных знаний* (формирование рабочей атмосферы в среде участников курса внеурочной деятельности, создание ситуации успеха)

Второй уровень результатов — *получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества* (формирование ответственного отношения к своему здоровью)

Третий уровень результатов — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни)