

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: [so\\_cu\\_sch10zhg@samara.edu.ru](mailto:so_cu_sch10zhg@samara.edu.ru)

«ПРОВЕРЕНО»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБОУ СОШ № 10  
Е.А.Шер  
Приказ № 104/1-од  
От « 30 » августа 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

## 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 УЧЕБНОГО КУРСА**

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.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» разработана с учетом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на физическое, но и на социальное и творческое развитие ребенка, что проявляется в:

- возможности, кроме реализации модуля «Курсы внеурочной деятельности» включения школьников в деятельность, организуемую ОУ в рамках модулей Программы воспитания: «Профориентация», «Основные школьные дела», «Предметно-пространственная среда»,
- «Внешкольные мероприятия», «Профилактика и безопасность»;
- приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в Программе воспитания;
- планировании деятельности с учётом принципов воспитания, сформулированных в Программе воспитания по направлению: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.
- реализации в единстве учебной и воспитательной деятельности по целевым ориентирам в соответствии с основными направлениями, конкретизированными в Программе воспитания: духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудовое воспитание;
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Программе воспитания);
- ориентации школьников на подчеркиваемую Программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей с учетом взаимодействия с родителями, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается Программой воспитания.

## Тематическое планирование

№	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)