

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

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по ВР
М.В. Козлова

УТВЕРЖДЕНО

Директора ГБОУ СОШ № 10
Е.А. Шер
Приказ № 101-од
от « 29 » августа 2025 г

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании» №273 от 29.12.2012 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.- 80с.
- Блокнота для школьника «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Программа ориентирована на учащихся 12–14 лет. Наши воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации. Поэтому программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

В средней школе возрастают учебная нагрузка и занятость учащихся. Где найти время для того, чтобы формировать культуру питания? Поэтому рекомендуется использовать временной ресурс — внеклассную работу.

Данный комплект может использоваться прежде всего классным руководителем, школьным психологом, руководителем творческого школьного объединения, организатором внеклассной работы.

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Курс «Формула правильного питания» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;

научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;

динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

социально экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных

материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Учебный курс предназначен для обучающихся 5-9 классов; рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

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)