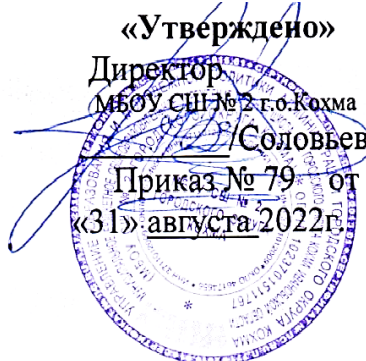


**«Рекомендовано»**  
Руководитель МО  
классных руководителей  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Капустина Ю. П./  
Протокол № 1 от  
«27» августа 2022г

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по ВР  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Семенова И. В./  
«27» августа 2022г

**«Утверждено»**  
Директор  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Соловьев А.В. /  
Приказ № 79 от  
«31» августа 2022г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности  
**«Формула правильного питания»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст учащихся:** 14-15 лет

**Срок реализации:** 1 год

городской округ Кохма  
2022 год

## **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 **физкультурно-оздоровительному и спортивному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула здорового 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 она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «ОБЖ» и «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.

**Содержание работы структурировано в виде 5 разделов-модулей:**

1. "Ты готовишь себе и друзьям"
2. "Кухни разных народов",
3. «Кулинарная история»
4. "Как питались на Руси и в России",
5. "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 укреплении 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, формировании 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: 14-15 лет**

**Срок реализации программы: Программа реализуется 1 год**

Проводится в 8 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

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

### **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;
- рефлексировать 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.

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

## Учебный план

№пп	Разделы программы	Количество часов
1	"Ты готовишь себе и друзьям"	5
2	"Кухни разных народов",	4
3	«Кулинарная история»	5
4	"Как питались на Руси и в России".	11
5	«Необычное кулинарное путешествие».	9
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### Содержание изучаемого курса рабочей программы

#### **Тема 1. 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 2. Кухня разных народов-4ч.**

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

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

#### **Тема 3. «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 4 «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 5. 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 используются следующие формы приемы методы организации учебно процесса при проведении занятий в 8 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 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 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.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

### Календарно-тематический план для 7 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе		Дата проведения
			Теория	Практика	
	<b>Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям</b>	5			
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1		1	7.09
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1		1	14.09
3	Кулинарные секреты	1	1		21.09
4	Сервировка стола	1		1	28.09
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1		1	5.10
	<b>Тема 2. Кухня разных народов</b>	4			
6	Понятие «национальная кухня»	1	1		12.10
7	Кулинарное путешествие	1		1	19.10
8	Проект «Кулинарные праздники»	1		1	9.11
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		1	16.11
	<b>Тема 3. «Кулинарная история»</b>	5			
10	Традиции и культура питания	1	1		23.11
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1		1	30.11
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1		1	7.12
13	Современная кулинария	1		1	14.12
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		1	21.12
	<b>Тема 4 «Как питались на Руси и в России»</b>	11			
15	История кулинарии в России.	1	1		28.12
16	История посуды в русской кухне	1	1		11.01
17	Самовар-символ русского стола	1	1		18.01
18	Традиционные блюда русской кухни	1		1	25.01
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	1		1.02
20	Каша-матюшка, хлеб-батюшка	1		1	8.02
21	Русская кухня и религия.	1		1	15.02
22	Польза меда	1		1	22.02

23	Яблочная страна.	1	1		1.03
24	Праздник русской картошки	1			15.03
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1		1	22.03
	<b>Тема 5. Необычное кулинарное путешествие</b>	10			
26	Мировые Музеи питания	1	1		5.04
27	Кулинария в живописи	1	1		12.04
28.	Кулинария в музыке	1	1		19.04
29	Кулинария в танце	1		1	26.04
30	Кулинария в литературе	1		1	17.05
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		1	24.05
32	Творческий проект «Вкусная картина	1		1	31.05
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1		1	
34	Уникальные блюда стран мира	1	1		