

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе

1. Программы «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г..
2. Методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России,
3. Основной образовательной программы Пешковской СОШ на 2022 – 2023 учебный год.

УМК;

1.Формула правильного питания: Блокнот для школьников. / Безруких М.М., ФилипповаТ.А., Макеева А.Г. – М, Nestle, 2018.

2. электронные ресурсы:

- Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
- Фоксфорд — онлайн-школа для учеников 1–11 классов, учителей и родителей <https://foxford.ru/>
- <https://infourok.ru/>

Основное направление реализации программы: духовно – нравственное.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Формы организации учебного процесса:

- . групповые
- . индивидуальные
- . индивидуально-групповые

Формы проведения внеурочных занятий:

- практические работы,
- создание мини – проектов и презентаций,
- лекционные занятия.

Характеристика курса.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Место курса в учебном плане.

На прохождение программы отводится:

- 6«А» класс - 34 занятия в год. (1ч. в неделю),
- 6«Б» класс – 34 занятия в год (1ч. в неделю).

Планируемые результаты:

Программа «Формула правильного питания» направлено на **достижение** следующих **результатов:**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

– осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

– понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

– признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

– овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

– осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Содержание курса.

Темы.	
1 Здоровье-это здорово.(4ч.)	Почему важно быть здоровым.Режим дня Питание и здоровье Движение и здоровье
2 Продукты разные нужны, блюда разные важны. (4ч.)	Продукты-источники белка Продукты-источники углеводов Продукты–источники жиров Витамины и минеральные вещества
3 Энергия пищи. (3ч.)	Калорийные продукты От чего зависит потребность в энергии Движение и энергия
4 Где и как мы едим. (4ч.)	Система общественного питания Продукты для длительного похода и экскурсии
5 Ты покупатель.(2ч.)	Основные отделы магазина.Правила для покупателей О чем рассказала упаковка
6 Ты готовишь себе и друзьям.(3ч)	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне Как правильно хранить продукты Приготовление пищи и правильная сервировка стола
7 Кухни разных народов.(2ч.)	Питание и климат. Кулинарные праздники
8 Кулинарная история.(4ч.)	Как питались доисторические люди Как питались в Древнем Египте Как питались в Древней Греции и Риме Как питались в Средневековье

9 Как питались на Руси и в России.(4ч.)	Традиционные русские блюда. Посуда на Руси Русская каша. Хлеб-всему голова
10 Необычное кулинарное путешествие.(4ч.)	Кулинарные музеи Кулинарная тема в живописи, музыке, литературе

Тематическое планирование 6 «А», 6 «Б» класс

№	№ урока	Тема	Всего часов
Тема 1		Здоровье-это здорово	4
1	1	Почему важно быть здоровым	1
2	2	Режим дня	1
3	3	Питание и здоровье	1
4	4	Движение и здоровье	1
Тема 2		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
1	5	Белки и продукты-источники белка	1
2	6	Продукты-источники углеводов	1
3	7	Продукты-источники жиров	1
4	8	Витамины и минеральные вещества	1
Тема 3		Энергия пищи	3
1	9	Калорийность продуктов	1
2	10	От чего зависит потребность в энергии	1
3	11	Движение и энергия	1
Тема 4		Где и как мы едим	4
1	12	Где и как мы едим.	1

2,3	13,14	Система общественного питания	2
4	15	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
Тема 5		Ты покупатель	2
1	16	Основные отделы магазина	1
2	17	О чем рассказала упаковка	1
Тема 6		Ты готовишь себе и друзьям	3
1	18	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
2	19	Как правильно хранить продукты	1
3	20	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
Тема 7		Кухни разных народов	2
1	21	Питание и климат	1
2	22	Кулинарные праздники	1
Тема 8		Кулинарная история	4
1	23	Как питались доисторические люди	1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
4	26	Как питались в Средневековье	1
Тема 9		Как питались на Руси и в России	4
1	27	Традиционные русские блюда	1
2	28	Русская каша	1
3	29	Хлеб-всему голова	1
4	30	Посуда на Руси	1
Тема 10		Необычное кулинарное путешествие	4
1	31	Кулинарные музеи	1
2	32	Кулинарная тема в живописи.	3

3	33	Кулинарная тема в музыке.	
4	34	Кулинарная тема в литературе.	
Итого			34 часа

Календарно-тематическое поурочное планирование 6 «А», 6 «Б» класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			План.	Факт.			
1.	Почему важно быть здоровым.	1	.		Лекция.	Знание значения здорового образа жизни.	<p>Обучающийся научится: представлению о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> формированию представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья</p> <p><input type="checkbox"/> Получит возможность научиться: обобщению имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни</p>

2.	Режим дня	1			Беседа с использованием презентации.	Типы режима питания.	Обучающийся научится: формировать представление о разных типах режима питания, □ формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться. Получит возможность научиться: Использовать знания в повседневной жизни;
3.	Питание и здоровье	1			Беседа с использованием презентации.	понятия «рациональное», «здоровое» питание.	Обучающийся научится: развитию умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». Получит возможность научиться: Использовать знания в повседневной жизни;
4.	Движение и здоровье	1			Беседа с использованием презентации.	Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро- и микроэлементы	Обучающийся научится: Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. Получит возможность научиться:
5.	Продукты – источники белка.	1		Беседа с использованием презентации.			

						Пищевая тарелка	оценивать свой рацион
6.	Продукты – источники углеводов.	1			Беседа с использованием презентации.		питания.
7.	Продукты – источники жиров				Беседа с использованием презентации.		
8.	Витамины и минеральные вещества	1			Беседа с использованием презентации.		
9.	Калорийные продукты.	1			Беседа с использованием презентации, работа с худ. произведениями его обсуждение, решение задач.	Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	Обучающийся научится: развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. Получит возможность научиться: оценивать свой рацион питания.
10.	От чего зависит потребность в энергии.	1			Беседа с использованием презентации.		
11.	Движение и энергия	1			Беседа с использованием презентации.		

12.	Где и как мы едим	1			Беседа с использованием презентации.	Пищевая ценность продукта	<p>Обучающийся научится: развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»</p> <p>Получит возможность научиться: <input type="checkbox"/> формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.</p>
13. 14.	Система общественного питания	2			Мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного похода и экскурсии	
15.	Продукты для длительного похода и экскурсии	1			Обсуждение правила поведения и питания в походе.	Система общественного питания фастфуд	
16.	Ты — покупатель	1			Мини-исследование, анкетирование, обсуждение результатов	Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин	
17.	О чем рассказала упаковка	1			Беседа с использованием презентации.	Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия	

18.	Ты готовишь себе и друзьям	1			Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	Обучающийся научится: развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов Получит возможность научиться: <input type="checkbox"/> правила хранения продуктов.
19.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1			Беседа с использованием презентации.		Обучающийся научится: развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов.
20.	Приготовление пищи, правила сервировки стола	1			Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	Обучающийся научится: развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи. Получит возможность научиться: формировать практические навыки приготовления пищи.

21.	Питание и климат	1			Беседа с использованием презентации.	Кулинарные праздники Обычай Климат	Обучающийся научится: особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
22.	Кулинарные праздники	1					
23.	Как питались доисторические люди	1			Беседа с использованием презентации.	Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия	Обучающийся научится: формировать представление о кулинарии как части культуры человечества Получит возможность научиться: □ расширять представление о традициях и культуре.
24.	Как питались в Древнем Египте	1			Беседа с использованием презентации.		
25.	Как питались в Древней Греции и Риме	1			Беседа с использованием презентации.		
26.	Как питались в Средневековье	1			Беседа с использованием презентации.		
27.	Традиционные русские блюда	1			Беседа с использованием презентации.	Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка	Обучающийся научится: развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания
28.	Русская каша	1			Беседа с использованием презентации		

29.	Хлеб-всему голова	1			Беседа с использованием презентации		своего народа
30.	Посуда на Руси	1			Беседа с использованием презентации		Получит возможность научиться: <input type="checkbox"/> чувству гордости и уважения к истории своей Страны
31.	Кулинарные музеи.	1			Беседа с использованием презентации		
32	Кулинарная тема в живописи.	1			Беседа с использованием презентации		
33	Кулинарная тема в музыке.	1			Беседа с использованием презентации		
34	Кулинарная тема в литературе.	1			Беседа с использованием презентации		

Согласовано:

Протокол заседания
 Методического объединения
 МБОУ Пешковской СОШ
 От _____ 2022 года №__

Согласовано:

Заместитель директора по УВР
 _____ Петренчук Е. И.
 _____ 2022 год