

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара  
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)  
«22 №-а шёр школа»  
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велёдан учреждение  
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор  
\_\_\_\_\_ В.А. Елагина

Приказ от 01.09.2021г. №516/1-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

**Уровень:** основное общее образование  
**Направления:** общекультурное, социальное

Составитель:  
Дитрих Е.И.,  
учитель математики, классный руководитель

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 (с изменениями и дополнениями).

На основании:

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара;
- Положения об организации внеурочной деятельности в МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара.

Программа относится к общекультурному (основное направление), социальному направлениям внеурочной деятельности и реализуется через курс «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».

**Актуальность** курса объясняется устойчивой негативной тенденцией ухудшения состояния здоровья детей, неумением правильно воспринимать и использовать информацию о способах сохранения здоровья, рекламе пищевых продуктов и различных добавок. 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. Эта программа дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», «ОБЖ».

Изучение курса «Формула правильного питания» 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.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, состоянием их соматического и психического здоровья.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.
4. В основу оценки личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы, воспитательного результата положены методики, предложенные М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева.

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- ✓ 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;  
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- 5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- 6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- 7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа ориентирована на учащихся 5-6 класса. Формы и методы организации деятельности ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательный процесс протекает более благоприятно, поскольку старшие подростки с готовностью выступают в роли наставников.

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» рассчитана на один год обучения, 26 учебных часов.

#### **Принципы программы:**

- ✓ 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 модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- ✓ социально – экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации;
- ✓ культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитываются исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- ✓ вовлечение в реализацию тем программы родителей, учащихся;

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Задания, предлагаемые в блокноте для школьников, также основаны на творческой работе подростка —самостоятельной или в коллективе.

### **Методы реализации**

Учитывая возрастные особенности школьников –подростков, их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы используются следующие методы:

- ✓ **Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе—игре «Кафе»).
- ✓ **Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).
- ✓ **Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье—это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки—игра «Угадайка»).
- ✓ **Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).
- ✓ **Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн - ринга и т.п.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### **Ведущими формами деятельности предполагаются:**

- ✓ -чтение и обсуждение;
- ✓ -практические занятия;
- ✓ -творческие домашние задания;
- ✓ -конкурсы (рисунков, рецептов, рассказов);
- ✓ -сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✓ -мини-проекты.

### **Направления проектной деятельности обучающихся**

Программа «Формула правильного питания» предусматривает выполнение

следующих краткосрочных проектных работ:

- ✓ «Правильное питание и здоровье»
- ✓ «Мы не дружим с сухомыткой»
- ✓ «Помощники на кухне»
- ✓ «Кулинарные праздники»
- ✓ «Первобытная кулинария»
- ✓ «Кулинария в Древней Греции и Риме»
- ✓ «Кулинария в Средние века»

**Режим занятий**- вторая половина дня. Продолжительность занятия - от 30 до 40 минут в формах, отличных от урочной.

Занятия рассчитаны на групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомительной, при этом принимать во внимание способности каждого ученика в отдельности, включая его по мере возможности в групповую работу, моделировать и воспроизводить ситуации, трудные для ученика, но возможные в обыденной жизни; их анализ и проигрывание могут стать основой для позитивных сдвигов в развитии личности ребёнка.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные УУД:**

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения,
- формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -использовать различные способы

поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

При проведении занятий по программе «Формула правильного питания» у учащихся формируются следующие УУД:

### *Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умения проводить самоконтроль и самооценку

### *Познавательные УУД:*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения творческих заданий с использованием учебной и справочной литературы в открытом информационном пространстве;
- осуществление записи выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- овладение навыками смыслового чтения текста;
- владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.

#### *Коммуникативные УУД:*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения;
- умение понимать общую цель и пути её решения;
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Задания, предлагаемые в блокноте для школьников, также основаны на творческой работе подростка — самостоятельной или в коллективе.

#### **Предполагаемые результаты обучения:**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов. должны уметь:
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Виды контроля: входной, промежуточный контроль, итоговый.

Формы контроля: устный (фронтальный опрос, развернутый ответ), письменный (тестирование, самостоятельная работа, творческая работа)

В рабочей тетради представлены различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар.

Итог—общее количество баллов, набранных учащимся. В заключительном разделе модуля — «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Здоровье – это здорово**

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

*Формы организации:* самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.

*Основные виды деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

#### **Продукты разные нужны, продукты разные важны**

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

*Формы организации:* самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини лекция.

*Основные виды деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

#### **Режим питания**

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека.
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

*Формы:* самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

*Основные виды деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

#### **Энергия пищи**

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.
  - Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
  - Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.
  - Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.
- Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

*Формы* : мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

### **Где и как мы едим**

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
- Развитие представления о структуре общественного питания.
- Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

*Формы*: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

### **Ты-покупатель**

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

*Формы* : самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

### **Ты готовишь себе и друзьям**

- Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.
- Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
- Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.
- Дальнейшее освоение навыков сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

*Формы*: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

### **Кухни разных народов**

- Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.
- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и



культура народа.

- Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.  
Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

*Формы* : самостоятельная работа

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

### **Кулинарная история**

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.
- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.
- Развитие интереса к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

*Основные формы*: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная, творческая

### **Как питались на Руси и в России**

- Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.
- Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.
- Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

*Формы реализации*: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная,

### **Необычное кулинарное путешествие**

- Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.
- Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.
- Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.
- Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

*Основные формы реализации*: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина

*Основные виды деятельности*: проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Ко л-во час	Вид деятельности	Формируемые УУД	Форма контроля	Дата
1	<b>Вводное занятие.</b> Основные понятия о	1	Беседа, дискуссия, анкетирование уч-ся	-характеризовать понятия ЗОЖ		
<b>Здоровье - это здорово! – 2 часа</b>						

2-3	« Я и мое здоровье» Наследственность. Рацион Практика: плакат «Мы - ЗОЖ»	2	Беседа с использованием презентации и рабочего блокнота, самоанализ результатов. Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение	- <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	плакат «Мы за ЗОЖ»	
<b>Продукты разные нужны, блюда разные важны – 2 часа.</b>						
4	Пищевые вещества, белки Жиры Углеводы Витамины Минеральные вещества	1	Мини-лекция. Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия	<i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией блокнота; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими	Практическая работа «Информация на упаковке»	
5	Практика «Рацион питания»	1				
<b>Режим питания - 1 час</b>						
6	Понятие режима питания Мой режим питания.	1	Мини-лекция Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота. Игра «Составляем режим питания».	<i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке	составить меню для школьной столовой	
<b>Энергия пищи - 1 час</b>						
7	Энергия и калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Мини-лекция Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота, работа в группах, работа в группах по исследовательской работе	- ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; - <i>уметь моделировать</i> питание в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека.	Мини проект по выбору  Съедобные Грибы и ягоды	
<b>Где и как мы едим - 2 часа</b>						
	Где и как мы едим.		Беседа, дискуссия, обсуждение	добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя	Защита мини проекта	

8	Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила	1	с использованием презентации и рабочего блокнота ролевая и ситуационная игра. Экскурсия	жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)	по выбору «Продукты для длительного похода и экскурсии», «Мы не дружим с сухомяткой».
9	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».	1	работа в группах по созданию мини проекта, самоанализ результатов.	- умение проводить самоконтроль и самооценку	
<b>Ты — Покупатель - 3 часа</b>					
10	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Сложные ситуации при покупке товара.	1	Беседа с использованием презентации и рабочего блокнота, практические задания, ролевая и ситуационная игра, самоанализ результатов. Работа над мини проектом. Экскурсия.	- ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя ИКТ  <i>Высказывать</i> своё предположение (версию) на основе имеющихся знаний; - <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	Практическое Задание «О чем расскажет упаковка», «Правила гигиены», «Отделы магазина». Тест Правила для покупателя»
11	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека».	1			
12	Составление формулы правильного питания.	1			

<b>Ты готовишь себе и друзьям-3 часа</b>					
13	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.	1	Мини-лекция. Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;	
14	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне Как правильно хранить продукты Приготовление пищи и правила сервировки стола.	1	Мини-лекция Ролевая и ситуационная игра. Работа в группах по проекту	- <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	
15	Мини-проект «Помощники на кухне».	1		- умение проводить самоконтроль и самооценку	Защита проекта
<b>Кухня разных народов-2 часа</b>					
16	Понятие «национальная кухня» Кулинарное путешествие.	1	Мини-лекция. Дискуссия Практикум. Работа в группах по проекту	- давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; -перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы;	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»
17	Проект «Кулинарные праздники».	1		-умение обобщать знания об истории и культуре питания на Руси и разных народов и особенностях национальной кухни.	Защита проекта
<b>«Кулинарная история» -2 часа</b>					
18	Традиции и культура питания.	1	Мини-лекция, обсуждение	- умение <i>выявлять</i> особенности питания на Руси, - <i>обосновывать</i> роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	Конкурс кроссвордов в «Кулинария».
19	Творческий проект «Первобытная кулинария», «Кулинария в средние века», «Современная кулинария»		Ролевая и ситуационная игра. Работа в группах по проекту		Защита проекта

«Как питались на Руси и в России» -5 часов				
20	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола.	1	Мини-лекция с использованием м ЭОР. Самостоятельная работа учащихся с использованием м рабочего блокнота	- делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - преобразовывать информацию из одной формы в другую: использовать в составлении проекта - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации
21	Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.	1	Экскурсия в столовую	
22	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1		
23	Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки.	1		
24	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	1		Защита проекта
<b>Необычное кулинарное путешествие-2 часа</b>				
25	Мировые Музеи питания.	1	Мини-лекция с использованием м презентации  Самостоятельная работа учащихся с использованием м рабочего блокнота.	- проявлять интерес к различным видам искусства; - умение анализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении. - осуществление записи выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью ИКТ; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - умение проводить самоконтроль и самооценку
	Кулинария в живописи.			
	Кулинария в музыке.			
	Кулинария в литературе.			
	Уникальные блюда стран мира.			
26	Творческий проект «Вкусная картина».	1	Работа в группах по проекту	Защита проекта

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Средства обучения:*

- 1) наглядные пособия: гербарии; продукты питания; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) изобразительные наглядные пособия - таблицы; муляжи, схемы, плакаты.
- 3) оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, экран и др.), которое благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к большинству тем программы «Формула правильного питания»
- 4) мультимедийный диск «Формула правильного питания»

### *Список литературы*

<i>Для учителя</i>	<i>Для учащихся</i>
1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009	школьников. - М.: ОЛМА - ПРЕСС Nestle, 2012
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. / - М., 2012.	2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология., 2002. 414 с.	школьников. - М.: ОЛМА - ПРЕСС Nestle, 2012.
5. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.	
6. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.	
7. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.	
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Содержание Блокнота

<b>Название темы</b>	<b>Понятия</b>	<b>Содержание блокнота для школьников</b>	<b>Практическое содержание</b>	<b>Примечание</b>
Тема1. <b>Здоровье</b> - это <b>здорово</b>	Здоровье Здоровый образ жизни Наследственность Рацион	-Высказывания знаменитых людей о здоровье -Примеры о знаменитых людях, преодолевших тяжелый недуг -5 правил правильного питания -составить меню для школьной столовой - движение и здоровье (виды спорт кружков, посещаемые детьми) -Правила для организации дня	3 задания: - Тест «Твой образ жизни» - Тест «Твой рацион питания» - Тест «Твой распорядок дня»	
Тема. <b>Режим питания</b>	Режим дня			Данная тема не содержится в Блокноте для школьников



		-Составить распорядок дня по предложенному списку дел - «Режим дня» на 2 дня		
Тема 2. <b>Продукты разные нужны, блюда разные важны</b>	Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро-и микроэлементы Пищевая тарелка	- анализ меню на содержание белка (РЖ) - анализ меню на содержание углеводов, жиров (РЖ)  <b>- информация на упаковке</b> - источник каких пищевых веществ являются	5 заданий: - Продукты - источники белка (Р+Ж) - Продукты - источники (Р+ кондитерские) - Продукты - источники жиров (Р+Ж) - Суточные нормы витаминов (взвешивание продуктов) - витамины А и С - Ежедневные продукты (взвешивание) - минеральные вещества и кальций	Упаковки любимых продуктов
Тема 3. <b>Энергия пищи</b>	Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	- калорийность любимых продуктов (высоко- и низкокалорийные) - различие рационов литературных героев - <b>табл.</b> Вид деятельности и кол-во энергии - как понимаешь высказывания известных личностей	4 задания: - Проверь свой вес! (знать свой вес, - Калорийность продуктов (разложить на 3 группы) - Движение и энергия (проблема лишнего веса) - Потребность в энергии в зависимости от пола, возраста и	Упаковки любимых продуктов  Дж Свифт «Путешествие Гулливера» , ГХ Андерсен «Дюймовочка»
Тема 4. <b>Где и как мы едим</b>	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного похода	- правила поведения в общественных местах - проверь себя: где и как ты ешь - кроссворд «Первые блюда» - правила выбора продуктов для путешествия - отметь признаки испорченности продуктов - правила сбора грибов - обсуждение правил безопасного поведения маленького Мука в чужой стране	3 задания: - Съедобные грибы ягоды - Продукты для длительного похода экскурсии - Правила поведения кафе или в столовой	Презентация «Фаст фуд. Польза или медленная смерть!» Презентация «Ядовитые и съедобные грибы» В. Гауф «Приключения маленького Мука»



<p>Тема 5. <b>Ты-покупатель</b></p>	<p>Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия</p>	<p>- соедини описание различных предприятий и их названия - правила для покупателей - тест. Правила вежливости - работа с упаковкой продукта</p>	<p>4 задания: - О чем расскажет упаковка - Правила гигиены - Отделы магазина - Тест «Правила для покупателя»</p>	<p>Упаковка продукта</p>
<p>Тема 6. <b>Ты готовишь себе и друзьям</b></p>	<p>Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка</p>	<p>- правила безопасного поведения на кухне, бытовые приборы - кроссворд «Бытовые приборы» - холодильник. - исследование «Картофель на свету» - исследование «Условия для хранения хлеба» - тест «Моя помощь на кухне» - рецепт «Любимого блюда» - согласен ли ты с высказыванием! - проверь себя «Правила поведения за столом» - запомни «Правила сервировки стола»</p>	<p>5 заданий: - Украшаем блюдо (по трафарету) - Правила сервировки стола (разложить столовые приборы) - Правила хранения продуктов - Безопасное поведение на кухне - Техника - помощница на кухне</p>	
<p>Тема 7. <b>Кухни разных народов</b></p>	<p>Национальная кухня Кулинарные праздники Обычай Климат</p>	<p>- соотнеси пословицу и страну - проведи собственное кулинарное расследование о стране и ее кулинарных традициях, обычаях - проверь себя - знаешь ли ты праздничные кулинарные традиции народов своей страны - традиции и кулинарные праздники своей местности</p>	<p>3 задания: - Питание и географическое положение страны (распределение нац блюд) - Питание и климат (календарь блюд) - Кулинарные праздники (праздник риса, лука, лимонов, селеди)</p>	<p>Создание книжки - малышки</p>
<p>Тема 8. <b>Кулинарная история</b></p>	<p>Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия</p>	<p>- работа с текстом, вопросы к тексту - работа с рисунком «Орудия и питание людей племени» - работа с произведениями, вопросы к тексту - работа с картинками фресок о жизни людей в Др. Египте - «Литературное</p>	<p>4 задания: - Тест «Как питались доисторические люди» - Тест Как питались в Др. Египте - Тест Как питались в Средневековье - Как питались в Др. Греции</p>	<p><b>Д. Эрвилья</b> «Приключения доисторического мальчика» <b>С. Лурье</b> «Путешествие Демокрита <b>М. Матье</b></p>

		расследование», составить два меню для знатного жителя Афин и война - Спортанца - кроссворд «Питание в Др. Греции и Риме»		«День египетского мальчика» В. Скотт «Айвенго»
Тема 9. <b>Как питались на Руси и в России</b>	Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка	- работа с текстом, вопросы по тексту - как ты понимаешь пословицы - виды щей, продукты для данного блюда -заготовки продуктов дома - каши, информация о входящих питательных веществах, полезность, рецепт	4 задания: - Хлеб - всему голова (соотнести картинки с названиями русских традицион. хлебов) -традиционные русские блюда (вставить пропуски в старинный русский текст) - Русская каша (из какой крупы каша) - Посуда на Руси	Презентации «Как питались на Руси и в России», «Путешествие в Древн Русь с Ильей Муромцем», «Традиции Русской кухни»
Тема 10. <b>Необычное кулинарное путешествие.</b>	Бытовая живопись Музей Натюрморт Национальная кухня Портрет	- составить художественную галерею, собрав репродукции известных картин - придумай мелодию для каши, хлеба и молоко - кроссворд «Кулинарная тема в литературе» - придумай литературное произведение для любимого блюда	4 задания: - Кулинарная тема в литературе - Кулинарные музеи - Кулинария в Живописи - Кулинарная тема в музыке (видео)	Презентация «Кулинарные музеи»