Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
Галичного сельского поселения

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол № 1
«30» августа 2019г.

«Согласовано»
зам. директора по УМР
/Шурыгина И.А.
«31» август 2019г.

«Утверждаю»
Директор школы
Бисакова Л.В.
«31» августа 2019г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

(с элементами кулинарии)

для 7-8 классов

Щербий Людмилы Алексеевны

Уровень обучения: основное общее образование

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М:.ОЛМА Медиа Групп 2013)..

2019/2020

Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание (с элементами кулинарии)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М:.ОЛМА Медиа Групп 2013).

Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. Программа 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.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.

***Цель программы*:** формирование у детей основы правильной культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных ***задач:***

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков 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;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, 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, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Общая характеристика программы

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя

Наши воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации. Поэтому изучение «Формулы правильного питания» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Содержание курса «Здоровое питание (с элементами кулинарии)» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и 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 результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
- 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.

. «Здоровое питание (с элементами кулинарии)» - для детей 12-13 лет и 14-15 лет

Срок реализации программы*:*

Программа реализуется 2 года
Программа изучается в 7 – 8классе по одному часу в неделю:
7 класс-34 часа; 8 класс-34 часа.

Режим занятий - вторая половина дня.

Содержание обучения

Название темы	***Задачи***	***Основные понятия***
1 Здоровье это здорово!	развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении; развивать представление об ответственности человека за свое здоровье; формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма; формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, вита-мины, минеральные вещества, рацион
3.Режим питания	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья; формировать представление о разных типах режима питания; формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни

4.Энергия пищи	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту; развивать представление о влиянии питания на внешность человека; формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты
5.Где и как мы едим	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»; формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания
6.Ты покупатель	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки; формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя
7.Ты готовишь себе и друзьям	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов; развивать представление об этикете и правилах сервировки стола; развивать интерес к процессу приготовления пищи; формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет
8.Кухни разных народов	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.); формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран; развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура.
9.Кулинарная история	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества; расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария
10.Как питались на Руси и в России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа; развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура
11.Необычайное кулинарное путешествие	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека; развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария
12.Составляем формулу правильного питания	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы; проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении	

Основные методы и формы работы

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – 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 «Здоровое питание» через использование таких форм работы, как:

- ➢ чтение, обсуждение, дискуссия;
- ➢ экскурсии в продовольственный магазин;
- ➢ встречи с интересными людьми;
- ➢ практические занятия по приготовлению здоровой пищи;
- ➢ 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;

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.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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 учётом 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.

Учебно – тематический план

7 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье это здорово	3	1	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	12	6	6
4	Режим питания	4	2	2
5	Энергия пищи	2	1	1
6	Где и как мы едим	5	2	3
7	Ты покупатель	7	4	3
	Итого	34	16,5	17,5

8 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Ты готовишь себе и друзьям	10	3	7
2	Кухни разных народов	5	3	2
3	Кулинарная история	4	2	2
4	Как питались на Руси и в России	7	3	4
5	Необычайное кулинарное путешествие	4	2	2
6	Составляем формулу правильного питания	4	1	3
	Итого	34	14	20

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Здоровое питание(с элементами кулинарии)» 7 класс

№/п	***Тема занятия***	***дата***	***Содержание занятия***	***Практическая работа***
1	*Вводное занятие*		*Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.*	
Здоровье это здорово-3часа				
2	*Правила ЗОЖ*		*Почему нужно быть здоровым.*	
3	*Питание и здоровье*		*Значение питания в жизни человека*	
4	*Я и моё здоровье. Мой образ жизни*		*Привычки, черты характера.*	
Продукты разные нужны – блюда разные важны- 12 часов				
5	*Рациональное, сбалансированное питание*		*Полезные и необходимые продукты питания. Рацион питания*	*Задание «Анализ рациона питания»*
6	*Белки, жиры и углеводы.*		*Основные компоненты , входящими в состав пищи(белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины)*	*Задание «Пищевые круги»*
7	*Витамины и минеральные вещества*		*Значение витаминов в жизни человека, минеральные вещества.*	*Занятие «О витаминах и минеральных веществах»*
8	*Самые полезные продукты*		*Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна*	
9	*Каждому овощу своё время.*		*Полезные свойства наиболее распространенных овощей.*	
10	*Молоко и его тайны.*		*Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.*	
11-12	*Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?*		*Варианты рекомендуемых блюд для завтрака*	*пр работа*
13	*Дары моря*		*Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.*	*пр работа*
14	*Какую пищу можно найти в лесу*		*Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.*	
15	*Как правильно питаться, если занимаешься спортом.*		*Представление о зависимости рациона питания от физической активности*	
16	*Мой рацион питания*			*мини проект*
Режим питания- 4 часа				
17	*Режим питания.*		*Соблюдение режима — один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания*	*Задание «Мой режим питания»*
18	*Влияние воды на обмен веществ*		*Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.*	
19-20	*Напитки и настои для здоровья*		*Полезные напитки.*	*приготовление напитков*

			Энергия пищи- 2 часа	
21	«Энергия пищи»		*Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты .Суточный расход энергии.*	
22	*«Вкусная математика»*		*Суточный расход энергии для человека.*	*Расчет энергозатрат для людей различных профессий*
			Где и как мы едим- 5 часов	
23	*Гигиена питания*		*Влияние питания на внешность человека. Правила гигиены питания.*	
24	*«Мы не дружим с сухомяткой»*		*Важность полноценного питания и опасность питания «всухомятку»*	*Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»*
25	*«Еда, которую мы не возьмем в поход!»*		*Продукты для длительного похода или экскурсии*	*Игра «Собираем рюкзак»*
26	*Что такое перекусы, их влияние на здоровье*		*Что такое перекусы, их влияние на здоровье*	
27	*Правила поведения в кафе.*		*Системе общественного питания, правила, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д*	*Ролевая игра «Кафе»*
			Ты покупатель- 7 часов	
28	*Где можно сделать покупку*		*Основные отделы магазина* *Виды магазинов, торговые павильоны, палатки*	
29	*Ты- покупатель*		*Права потребителя*	*Ситуационная игра «Ты — покупатель»*
30	*Ты – покупатель*		*Правила вежливости*	*Ситуационная игра*
31	*О чем говорит упаковка*		*Надписи на упаковке .Штрихкод.*	*задания. в рабочей. тетради*
32	*Срок хранения продукта.*		*Сроки хранения продуктов.*	*задания. в рабочей. тетради*
33	*Пищевые отравления и их предупреждение*		*Пищевые отравления и их предупреждение*	*задания. в рабочей. тетради*
34	*Мы идем в магазин.*			*Ситуационная игра «Выбор продуктов»*

Итого: 34 часа

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Здоровое питание с элементами кулинарии» 8 класс

№/п	***Тема занятия***	***дата***	***Содержание занятия***	***Практическая работа***
Ты готовишь себе и друзьям- 10 часов				
1	*«Помощники на кухне»*	*1*	*Бытовые приборы для кухни и безопасное поведение на кухне.*	*Мини-проект*
2	*Где и как хранить продукты.*	*1*	*Правила хранения продуктов в холодильнике и не только.*	
3	*Ждем гостей*	*1*	*Предметы и правила сервировки стола*	*Сервировка праздничного стола*
4	*Как правильно есть.*	*1*	*Правила поведения за столом, правила приема пищи, необходимость соблюдения этикета .*	*Игра*
5-6	*Гость на пороге*	*2*	*Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.*	*Приготовление блюда*
7-8	*Салаты*	*2*	*Виды салатов. Требования к приготовлению салатов.*	*Пр раб-приготовление и оформление салатов.*
9	*Блюдо своими руками*	*1*	Блюдо должно быть несложным в приготовлении, удобным для сервировки и еды в классе, не требовать для своего приготовления плиты и, главное, быть полезным	*Приготовление блюда по выбору.*
10	*Кулинарные секреты*	*1*	*Правила гостеприимства, правила сервировки.*	*КВН «Знатоки кулинарии»*
Кухни разных народов-5 часов				
11	*Кулинарное путешествие*		*Кухни разных народов.*	
12	*«На вкус и цвет товарищей нет».*		*Как происходит распознание вкуса. Определение вкуса продукта. Описание вкусовых свойств продукта. Факторы, которые влияют на особенности национальной кухни.*	
13	*Что нужно есть в разное время года*		*Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.*	
14	*Традиционные блюда России*		*Разнообразие блюд русской кухни*	*Викторина «Клуб знатоков русской кухни»*
15	*«Календарь» кулинарных праздников*		*Кулинарные праздники в мире*	*Мини-проект*
Кулинарная история-5 часов				
16	*Чем питались наши предки.*		*Чем питались наши предки*	
17	*Пища древних египтян.*		*Пища древних египтян.*	
18	*Кулинарные традиции Древнего Рима*		*Кулинарные традиции Древнего Рима*	

19	*Правила гостеприимства средневековья.*		*Правила гостеприимства средневековья.*	
20	*Конкурс. "Знатоки древних традиций"*			
Как питались на Руси и в России-7часов				
21	*«В старину едали деды…»*		*Традиционные русские блюда*	
22-23	*«С кашей будем мы дружить, лет до ста мы будем жить!»*		*рецепты приготовления каш на Руси*	
24	*Хлеб – всему голова.*		*Хлеб – всему голова.*	
25	*Посуда на Руси.*		*Посуда на Руси.*	
26-27	*Традиционные напитки на Руси.*		*Традиционные напитки на Руси.*	*Приготовление напитков*
Необычайное кулинарное путешествие- 4часа				
28	*Мировые Музеи питания*			*виртуальная экскурсия в музеи.*
29	*Кулинария в живописи.*			*Творческий проект «Вкусная картина»(натюрморт)*
30	*Кулинарная тема в музыке и танце*			*мини-проект. «Песни о кулинарии».*
31	*Кулинарная тема в литературе.*			*Викторина «Необычное кулинарное путешествие»*
Составляем формулу правильного питания- 4часа				
32	*Сахар его польза и вред*			
33-34	*Правила здорового питания*		*Правила здорового питания*	*Составление проектов.*

Итого 34 часа

Литература .

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».

2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».

3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.

4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.

5. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.

6. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферое В. П. Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.

7. Ермакое Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.

8. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Росселъхозиздат, 1984. 144 с.

9. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.

10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.

11. Михаэль Хамм. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.

12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.

13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.

14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

15.Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.

16.Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.

17.Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

18.Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.

19.Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.

20. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.

21.Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.

22.Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.

23. Рацион питания школьника - **https://1000.menu/table/11936-kak-luchshe-kormit-shkolnika**

24. 5 блюд для отличника. Чем надо кормить школьников - **http://www.aif.ru/food/diet/132**

25. Рецепты здорового питания - **https://yummybook.ru/category/zdorovoe-pitanie**