


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Воздвиженская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО классных  
руководителей  
Рыбкова В.В.   
Протокол № 1  
от «23.08.2024 г».



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Формула здорового образа жизни  
и правильного питания»  
для обучающихся 10 класса**

## **Оглавление**

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	5
Содержание курса.....	7
Тематическое планирование.....	9
Календарно-тематическое планирование.....	10

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового образа жизни и правильного 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.

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «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.

**Цель программы** - формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

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 школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Освоение обучающимися практических навыков рационального питания;
4. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. Информирование 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;
6. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. Развитие коммуникативных навыков школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
2. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Воздвиженская СОШ.
3. План внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год МБОУ Воздвиженская СОШ.
4. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год МБОУ Воздвиженская СОШ.
5. Рабочая программа воспитания МБОУ Воздвиженская СОШ.

## **Описание материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- Кабинет.
- Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
- Колонки.
- Доска.
- Наглядные пособия.

**Формы организации образовательного процесса.** Форма обучения - групповые, подгрупповые занятия, согласно темам учебно-тематического плана.

**Формы проведения занятия и виды деятельности.** Ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, дискуссия, обсуждение.

**Место предмета в учебном плане.** На реализацию программы «Формула здорового питания» в соответствии с учебным планом отводится 34 часа за учебный год из расчёта 1 час в неделю (34 рабочих недели). По календарному учебному графику изучение предмета осуществляется в течение 34 часов за учебный год.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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:

*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).

### **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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

При отборе содержания данного курса можно выделить несколько подходов:

- *ведущим является прагматичный подход*, который предполагает приобретение определенных знаний и умений, обеспечивающих свое здоровье, благодаря правильному питанию;
- *деятельностно-ценностный подход*, который предполагает знакомство со способами деятельности, необходимыми для успешного освоения данного курса;
- *компетентностный подход* предполагает создание к концу данного курса собственного продукта, выполненного с ориентацией на собственное здоровье.

*Основные формы и методы обучения* - активные, практические занятия, лекция с элементами беседы, сюжетно-ролевая игра.

*Технологии обучения* (информационные, проектные, исследовательские) ориентируют ученика

на получение практических знаний, которые помогут ему овладеть ключевыми компетенциями и применять их на практике.

Программа 6 класса состоит из пяти основных тем:

**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» - 10 ч.

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.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**Тема 5.** Необычное кулинарное путешествие - 10ч

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.

Ведущими идеями курса являются: формирование ответственного отношения к своему здоровью, создание условий для применения знаний о жизнедеятельности организма в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.

## Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов	Форма проведения	ЭОР
I	Ты готовишь себе и друзьям	5	Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров»	<a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/7740-prezentaciya-ty-gotovish-sebe-i-druzyam-5-klass.html">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/7740-prezentaciya-ty-gotovish-sebe-i-druzyam-5-klass.html</a>
II	Кухня разных народов	4	Понятие «национальная кухня». Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10291221795596099459?text=кухня%20народов%20мира%20видео%20для%2010%20КЛАССА&amp;path=yandex_search&amp;parent_reqid=1709368862588150-8071909198290533436-balancer-17level-kubr-yp-sas-116-BAL&amp;from_type=vast">https://yandex.ru/video/preview/10291221795596099459?text=кухня%20народов%20мира%20видео%20для%2010%20КЛАССА&amp;path=yandex_search&amp;parent_reqid=1709368862588150-8071909198290533436-balancer-17level-kubr-yp-sas-116-BAL&amp;from_type=vast</a>
III	Кулинарная история	5	Традиции и культура питания. Конкурс кроссвордов «Кулинария».	<a href="https://nsportal.ru/shkola/istoriya/library/2023/06/06/nazad-v-sssr-kulinariya-istoriya">https://nsportal.ru/shkola/istoriya/library/2023/06/06/nazad-v-sssr-kulinariya-istoriya</a>
IV	Как питались на Руси и в России	10	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/03/28/kak-pitalis-na-rusi-i-v-rossii">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/03/28/kak-pitalis-na-rusi-i-v-rossii</a>

V	Необычное кулинарное путешествие	10	Мировые Музеи питания. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-i-konspekt-na-temu-neobychnoe-kulinarnoe-puteshestvie-4600137.html">https://infourok.ru/prezentaciya-i-konspekt-na-temu-neobychnoe-kulinarnoe-puteshestvie-4600137.html</a>
	Итого	34		

### Поурочное планирование

№	Дата факт	Тема занятия	Количество часов
1		Мини-проект «Помощники на кухне»	1
2		Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1
3		Кулинарные секреты	1
4		Сервировка стола	1
5		Игра «Конкурс кулинаров»	1
6		Понятие «национальная кухня»	1
7		Кулинарное путешествие	1
8		Проект «Кулинарные праздники»	1
9		Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1
10		Традиции и культура питания	1
11		Творческий проект. Первобытная кулинария	1
12		Творческий проект. Кулинария в средние века	1
13		Современная кулинария	1
14		Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1
15		История кулинарии в России	1



16		История посуды в русской кухне	1
17		Самовар - символ русского стола	1
18		Традиционные блюда русской кухни	1
19		Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями	1
20		Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
21		Русская кухня и религия	1
22		Польза меда	1
23		Праздник русской картошки	1
24		Оформление книжки-малышки «Рецепты Моей бабушки»	1
25		Мировые Музеи питания	1
26		Кулинария в живописи	1
27		Кулинария в музыке	1
28		Кулинария в танце	1
29		Кулинария в литературе	1
30		Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1
31		Творческий проект «Вкусная картина	1
32		Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1
33		Уникальные блюда стран мира	1
34		Составление формулы правильного питания.	1
		Итого:	<b>34 ч</b>