


Рассмотрено:
на заседании методсовета школы
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Принято
на педсовете
Протокол № 4
от «30» августа 2023 г.

Согласовано:
зам директора по УВР
 /И.Б.Дюкина/

Утверждено
Директор МБОУ "Ворцинская ООШ"
 /И.Б.Дюкина/
Приказ
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа по модульному курсу
Формула правильного питания
для 5 класса**

Составитель: Семенова Ольга Николаевна, учитель
МБОУ "Ворцинская основная общеобразовательная школа"

2023 – 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 5 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Положения о рабочей программе учителя-предметника, реализующего ФГОС ООО.
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ворцинская основная общеобразовательная школа»
- Учебного плана МБОУ «Ворцинская ООШ» на 2023 — 2024 учебный год.
- Программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013).

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.

Общие цели курса

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. 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. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет. (1-2 классы)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3-4 классы)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет (**учащиеся 5-6 классов**).

Реализации программы «Формула правильного питания» предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие 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;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- *развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;*
- *развитие 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;*
- *развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;*
- *развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;*
- *просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста*

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется модульным характером. За основу программы взят УМК «Формула правильного питания», который состоит из учебно – методического пособия для педагогов и рабочей тетради для школьников «Формула правильного питания», разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Содержание курса «Формула правильного питания» 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

Ценностные ориентиры содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности-любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы и формы работы

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения: репродуктивный – беседа, вопросы, тесты, анкетирование; проблемный; частично-поисковый, творческие задания; объяснительно-иллюстративный, проектная деятельность.

Формы работы: чтение по ролям, рассказ по картинкам, выполнение самостоятельных заданий, экскурсия в продовольственный магазин; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); викторина; сюжетно-ролевая игра, игра по правилам, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

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.

Согласно учебному плану программа курса внеурочной деятельности (3 модуль) изучается в 5 классе по одному часу в неделю: 34 часа.

2. 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.

3. Содержание программы «Формула правильного питания» 5 класс (34 часа)

Тема 1. Здоровье -это здорово (3 часа).

Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Тема 2. Продукты разные нужны – продукты разные важны (4 часа).

Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Тема 3. Режим питания (3 часа).

Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Тема 4. Энергия пищи (2 часа).

Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Тема 5. Где и как мы едим (4 часа).

Гигиена питания.

Тема 6. Ты покупатель (3 часа).

Потребительская культура.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям (3 часа).

Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Тема 8. Кухни разных народов (2 часа).

Традиции и обычаи питания в разных странах.

Тема 9. Кулинарная история (2 часа).

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России (5 часов).

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие (2 часа).

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания (1 час).

Поурочное планирование по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5 класс (34 часа)

№ занятия	Тема занятия	Предполагаемая дата	Фактическая дата
Тема 1. Здоровье - это здорово - 3ч.			
1	Здоровье – это здорово! Мой образ жизни		
2	Правила ЗОЖ. Я и моё здоровье		
3	Мини-проект « Мы за ЗОЖ»		
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны - 4ч.			
4	Белки и продукты – источники белка		
5	Продукты – источники углеводов и жиров		
6	Витамины и минеральные вещества		
7	Рацион питания		
Тема 3. Режим питания -2ч.			
8	Понятие режима питания		
9	Мой режим питания.		
Тема 4. Энергия пищи- 3ч.			
10	Энергия пищи. Калорийность пищи.		
11	Влияние калорийности пищи на телосложение		
12	Движение и энергия. Исследовательская работа «Вкусная математика».		

Тема 5. Где и как мы едим - 4ч.			
13	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.		
14	Поговорим о фаст-фудах. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».		
15	Путешествие и поход. Собираем рюкзак		
16	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».		
Тема 6. Ты- покупатель - 3ч.			
17	Где можно сделать покупку. Основные отделы магазина.		
18	Ты – покупатель. Права и обязанности покупателя. Упаковка продуктов.		
19	Сложные ситуации при покупке товара		
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям - 3ч			
20	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.		
21	Ты готовишь себе и друзьям. Кулинарные секреты. Сервировка стола.		
22	Мини-проект «Помощники на кухне».		
Тема 8. Кухня разных народов - 2ч.			
23	Понятие «национальная кухня". Кулинарное путешествие.		
24	Проект «Кулинарные праздники».		
Тема 9. Кулинарная история - 2ч.			
25	Традиции и культура питания		
26	Творческий проект. Первобытная кулинария. Кулинария в средние века. Современная кулинария.		

Тема 10 Как питались на Руси и в России - 5ч

27	История кулинарии в России		
28	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола		
29	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка.		
30	Русская кухня и религия. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки.		
31	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»		

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие - 2ч

32	Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи, в музыке, в танце, в литературе.		
33	Уникальные блюда стран мира.		

Тема 12. Составляем формулу правильного питания - 1 ч

34	Составляем формулу правильного питания		
----	--	--	--