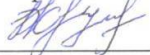


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кустаревская средняя школа»

Согласовано:

зам. директора по УВР



Хрусталёва Н.А.

«29» августа 2017г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Кустарёвская СШ»



Пузырёва О.А.

приказ № 57-в от 30.08.2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
на 2017/2019 учебные годы**

Факультатив «Формула правильного питания»

5, 6 классы, срок реализации 2 года

**Учитель: Гималова Татьяна Михайловна,
первая квалификационная категория**

2017г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая и документальная основа:

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования.
3. Учебный план МКОУ «Кустаревская СШ» на 2017 – 2018 учебный год.
4. Основная образовательная программа МКОУ «Кустаревская СШ».

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «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.

1.2. 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. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет.

В данной рабочей программе реализуется третий модуль, она построена в соответствии с принципами:

- ☐ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ☐ возрастная адекватность;
- ☐ необходимость и достаточность информации;
- ☐ модульность программы;
- ☐ практическая целесообразность
- ☐ динамическое развитие и системность;
- ☐ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ☐ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

1.3. Актуальность. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. 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.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

1.4. Практическая значимость. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Данная программа реализуется с применением новой формы преподавания - электронного обучения учащихся с частичным применением информационно-образовательного портала

1.5. Описание места Программы в структуре основной образовательной программы ОУ

Программа «Формула правильного питания» изучается в 5 и 6 классах по одному часу в неделю: 5 класс - 34 часа в год, 6 класс - 34 часа в год. Занятия по программе «Формула правильного питания» проводятся во второй половине дня. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). Срок реализации программы – 2 года.

1.6. Цель и задачи Программы

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ☐ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
 - ☐ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
 - ☐ освоение детьми практических навыков рационального питания;
 - ☐ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
 - ☐ информирование школьников 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;
 - ☐ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
 - ☐ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1.7. Описание ценностных ориентиров содержания программы курса

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

Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

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.

1.8. Формы и методы работы. 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.

Основные методы обучения: фронтальный метод; групповой метод; практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ☐ чтение и обсуждение;
- ☐ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ☐ встречи с интересными людьми;
- ☐ практические занятия;
- ☐ творческие домашние задания;
- ☐ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ☐ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ☐ ярмарки полезных продуктов;
- ☐ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ☐ мини – проекты;
- ☐ совместная работа с родителями.

Формы проведения итогов по каждой теме - выставки, защита проектов, акции.

II. Прогнозируемые результаты освоения Программы

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 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 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.

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.

III. Содержание разделов, тем Программы

Модуль «Формула правильного питания» рассматривает рациональное питание как часть здорового образа жизни и включает 11 разделов, часть из которых является логическим продолжением материала предыдущих модулей («Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»), а часть— представляет новую информацию,

Распределение тем по классам

№пп	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	"Здоровье - это здорово"	4	
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	
3.	"Режим питания"	3	
4	"Энергия пищи"	4	

5	"Где и как мы едим"	8	
6	"Ты - покупатель"	9	
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		5
8	"Кухни разных народов",		4
9	«Кулинарная история»		5
10	"Как питались на Руси и в России"		11
11	«Необычное кулинарное путешествие».		9
	Всего часов	34	34

Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 5 классе

Тема 1. Здоровье - это здорово- 4ч.

Теория. Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ . Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ». Я и мое здоровье.

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания.

Тема3. "Режим питания»-3ч.

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак.

Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-9ч.

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов.

Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при

покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 6 классе

Тема 7. 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.

Тема8. Кухня разных народов-4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «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 10 «Как питались на Руси и в России»-11ч.

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. Корочанский район - яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки.

Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки». Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-9ч

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.

IV. Календарно-тематическое планирование

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

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.

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;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, 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.

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности	Формируемые УУД	Форма контроля	Дата
1	Вводное занятие. Основные понятия о здоровье	1	Беседа, дискуссия, анкетирование учащихся	-характеризовать понятия ЗОЖ		
	Здоровье – это здорово! – 3 часа					

2	« Я и мое здоровье»	1	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»	
	Наследственность	1				
	Рацион					
	Практика: плакат «Мы – ЗОЖ»	1				
Продукты разные нужны, блюда разные важны – 6час.						
5	Пищевые вещества, белки	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 учениками;	Практическая работа «Информация на упаковке»	
6	Жиры	1				
7	Углеводы	1				
8	Витамины	1				
9	Минеральные вещества	1				
10	Практика «Рацион питания»	1				
Режим питания – 3 часа						
11	Понятие режима питания	1	Мини-лекция	<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	
12	Мой режим питания.	2	Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота. Игра «Составляем режим питания».			
13						
Энергия пищи - 4 часа						
14	Энергия и калорийность пищи.	1	Мини-лекция	- 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	
15, 16, 17	Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение	3	Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота, работа в группах, работа в группах по исследовательской работе			
Где и как мы едим – 8 час.						
18	Где и как мы едим.	1	Беседа, дискуссия, обсуждение	добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой	Защита мини-проект	

1 9	Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1	Беседа с использованием презентации и рабочего блокнота	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) - умение проводить самоконтроль и самооценку	а по выбору «Продукты для длительного похода и экскурсии», «Мы не дружим с сухомяткой».		
2 0	Поговорим о фаст-фудах.	1					
2 1	Путешествие и поход. Собираем рюкзак.	1					
2 2, 2 3	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».	2				ролевая и ситуационная игра. Экскурсия	
2 4 2 5	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».	2				работа в группах по созданию мини-проекта, самоанализ результатов.	
Ты — Покупатель – 9 час.							
2 6	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя.	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»		
2 7	Срок хранения продуктов.	1					
2 8	Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта.	1					
2 9	Сложные ситуации при покупке товара.	1					
3 0 3 1 3 2	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».	3					
3 3, 3 4	Составление формулы правильного питания.	2					

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности	Формируемые УУД	Форма контроля	Дата
Ты готовишь себе и друзьям-5ч						
1	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; - <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; - умение проводить самоконтроль и самооценку	Защита проекта	
2	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1				
3	Как правильно хранить продукты	1	Мини-лекция Ролевая и ситуационная игра. Работа в группах по проекту			
4	Приготовление пищи и правила сервировки стола.	1				
5	Мини-проект «Помощники на кухне».	1				
Кухня разных народов-4ч						
6	Понятие «национальная кухня»	1	Мини-лекция. Дискуссия	- 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; -умение обобщать знания об истории и культуре питания на Руси и разных народов и особенностях национальной кухни.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» Защита проекта	
7	Кулинарное путешествие.	1	Практикум.. Работа в группах по проекту			
8 9	Проект «Кулинарные праздники».	2				
«Кулинарная история»-5ч.						
10	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 «Кулинария». Защита проекта	
11 , 12 , 13 , 14	Творческий проект «Первобытная кулинария», «Кулинария в средние века», «Современная кулинария»	4	Ролевая и ситуационная игра. Работа в группах по проекту			

	«Как питались на Руси и в России»-11ч					
15 , 16	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола.	2	Мини-лекция с использованием ЭОР. Самостоятельная работа учащихся с использованием 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		
17 , 18	Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.	2	Экскурсия в храм. Экскурсия в столовую			
19 , 20	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	2				
21 , 22 , 23	Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки.	3	Ролевая и ситуационная игра. Работа в группах по проекту			
24 , 25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	2				Защита проекта
	Необычное кулинарное путешествие-9ч					
26	Мировые Музеи питания.	1	Мини-лекция с использованием презентации. Самостоятельная работа учащихся с использованием рабочего блокнота. Экскурсия	- 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;	Викторина «Необычное кулинарное путешествие».	
27	Кулинария в живописи.	1				
28	Кулинария в музыке.	1				
29	Кулинария в литературе.	1				
30	Уникальные блюда стран мира.	1				
31 , 32 , 33	Творческий проект «Вкусная картина».	3	Работа в группах по проекту	-перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - умение проводить самоконтроль и самооценку	Защита проекта	
34	Составление формулы правильного питания.	1				

V. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по внеурочной деятельности

Средства обучения:

- 1) наглядные пособия: гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.
- 3) оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, 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

Для учителя	Для учащихся
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 школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009	2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для 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.	
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.	
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

Название темы	Понятия	Содержание блокнота для школьников	Практическое содержание	Примечание
Тема 1. Здоровье – это здорово	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 спортклубов, посещаемые детьми) - Правила для организации дня	3 задания: - Тест «Твой образ жизни» - Тест «Твой рацион питания» - Тест «Твой распорядок дня»	
Тема. Режим питания	Режим дня			Данная тема не содержится в Блокноте для школьников

		-Составить распорядок дня по предложенному списку дел -«Режим дня» на 2 дня		
Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны	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) - информация на упаковке – источник каких пищевых веществ являются	5 заданий: - Продукты – источники белка (Р+Ж) - Продукты – источники углеводов (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. Энергия пищи	Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	- калорийность любимых продуктов (высоко- и низкокалорийные) - различие рационов литературных героев - табл. Вид деятельности и кол-во энергии - как понимаешь высказывания известных личностей	4 задания: - Проверь свой вес! (знать свой вес, рост) - Калорийность продуктов (разложить на 3 группы) - Движение и энергия (проблема лишнего веса) - Потребность в энергии в зависимости от пола, возраста и образа жизни	Упаковки любимых продуктов Дж Свифт «Путешествие Гулливера», ГХ Андерсен «Дюймовочка»
Тема 4. Где и как мы едим	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного похода и экскурсии Система общественного питания фастфуд	- 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 и ягоды - Продукты для длительного похода и экскурсии - Правила поведения в кафе или в столовой	През-ция «Фаст фуд. Польза или медленная смерть!» През-ция «Ядовитые и съедобные грибы» В. Гауф «Приключения маленького Мука»

Тема 5. Ты-покупатель	Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия	- соедини описание различных предприятий и их названия - правила для покупателей - тест. Правила вежливости - работа с упаковкой продукта	4 задания: - О чем расскажет упаковка - Правила гигиены - Отделы магазина - Тест «Правила для покупателя»	Упаковка продукта
Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	- 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»	5 заданий: - Украшаем блюдо (по трафарету) - Правила сервировки стола (разложить столовые приборы) - Правила хранения продуктов - Безопасное поведение на кухне - Техника – помощница на кухне	
Тема 7. Кухни разных народов	Национальная кухня Кулинарные праздники Обычай Климат	- 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	3 задания: - Питание и географическое положение страны (распределение нац блюд) - Питание и климат (календарь блюд) - Кулинарные праздники (праздник риса, лука, лимонов, селеди)	Создание книжки - малышки
Тема 8. Кулинарная история	Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия	-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	4 задания: - Тест «Как питались доисторические люди» - Тест Как питались в Др. Египте - Тест Как питались в Средневековье - Как питались в Др. Греции	Д. Эрвильи «Приключения доисторического мальчика» С.Лурье «Путешествие Демокрита М.Матье

		расследование», составить два меню для знатного жителя Афин и воина –Спортанца - кроссворд «Питание в Др. Греции и Риме»		«День египетског о мальчика» В.Скотт «Айвенго»
Тема 9. Как питали сь на Руси и в России	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	През-ции «Как питались на Руси и в России», «Путешест вие в Древн Русь с Ильей Муромцем », «Традиции Русской кухни»
Тема 10. Необыч ное кулина рное путеше ствие.	Бытовая живопись Музей Натюрморт Национальная кухня Портрет	- составить художественную галерею, собрв 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)	Презентаци я «Кулинарн ые музеи»