|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на педагогическом совете№ 1 от 29.08.2024г. | Согласованозам.директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.И.Берникова«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. | Утверждаюи.о.директора МОАУ «Лицей № 9»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю.Обухова«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Формула правильного питания»

2024-2025 учебный год

г.Оренбург, 2024г.

**I.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Формула правильного питания»**

 **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 учѐтом 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 учѐтом 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.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Форма** организации внеурочной деятельности – объединение.

**Вид** внеурочной деятельности – игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

 «Формула правильного питания» предназначена для детей 12-15 лет, познакомившихся с первой и второй частями программы «Разговор о правильном питании».

**"Формула правильного питания"**:

***рациональное питание как часть здорового образа жизни:***

"Здоровье - это здорово"

"Продукты разные нужны, продукты разные важны"

***- режим питания и адекватность питания:***

"Режим питания", "Энергия пищи",

 ***- гигиена питания и приготовление пищи:***

"Где и как мы едим"

"Ты - покупатель";

***- потребительская культура:***

"Ты готовишь себе и друзьям";

 ***- традиции и культура питания:***

"Кухни разных народов"

"Кулинарная история"

"Как питались на Руси и в России"

"Необычное кулинарное путешествие".

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п⁄п | Раздел | 5класс | 6класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 11 класс |
| 1 | Рациональное питание как часть здорового образа жизни | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Режим питания и адекватность питания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Гигиена питания и потребительская культура | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Приготовление пищи | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Традиции и культура питания | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Итого | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

***Рациональное питание как часть здорового образа жизни (6 часов)***

Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. От чего зависит здоровье человека? Регулярность, разнообразие и безопасность приема пищи. Роль белков, жиров и углеводов для жизни и здоровья человека. Витамины. Минеральные соли. Рацион питания здорового человека.

***Режим питания и адекватность питания (6 часов)***

Режим питания. Калорийность продуктов. Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания. Энергетическая ценность продуктов. Основной обмен. Суточный расход энергии при разных видах деятельности.

***Гигиена питания и потребительская культура (6 часов)***

Гигиена и режим питания. Сфера общественного питания. Чем опасны «перекусы»? Питание в походе. Правила и условия покупки и хранения продуктов. Закон «О защите прав потребителей». Где нужно делать покупки.

***Приготовление пищи (4 часа)***

Бытовые приборы на кухне. Правила сервировки стола. Фуршет. Шведский стол. Домашняя пища. Кулинарные секреты. Способы приготовления разных блюд. Помощники на кухне. Как разнообразить меню. Гостеприимство хозяина.

***Традиции и культура питания (13 часов)***

Традиционная культура – одна из составляющих культуры любого народа. Факторы, определяющие характер традиционной кухни. Анализ особенностей традиционных кухонь и кулинарных обычаев. Кулинарные праздники. Кулинарная история. Первобытная культура. Кулинария в Средние века. Особенности русской национальной кухни. Посуда, традиционно используемая в русской кухне. Отражение «кулинарной» тематики в произведениях искусства: живопись, музыка и литература.

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Здоровье-это здорово | 1 |
| 2 | Я и мое здоровье | 1 |
| 3 | Мой образ жизни | 1 |
| 4 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1 |
| 5 | О витаминах и минеральных веществах | 1 |
| 6 | Анализ рациона питания | 1 |
| 7 | Режим питания | 1 |
| 8 | Пищевая тарелка | 1 |
| 9 | Мой режим питания | 1 |
| 10 | Энергия пищи | 1 |
| 11 | Высококалорийные продукты | 1 |
| 12 | Низкокалорийные продукты | 1 |
| 13 | Где и как мы едим | 1 |
| 14 | Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 |
| 15 | Путешествие и поход | 1 |
| 16 | Ты - покупатель | 1 |
| 17 | Учимся читать упаковку | 1 |
| 18 | Где можно сделать покупку | 1 |
| 19 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 20 | Творческий мини-проект «Помощники на кухне» | 1 |
| 21 | Кулинарные секреты | 1 |
| 22 | Конкурс кулинаров | 1 |
| 23 | Кухни разных народов мира | 1 |
| 24 | Кулинарное путешествие | 1 |
| 25 | Кулинарные праздники | 1 |
| 26 | Кулинарная история | 1 |
| 27 | Творческий проект «Первобытная культура» | 1 |
| 28 | Творческий проект «Кулинария в Средние века» | 1 |
| 29 | Как питались на Руси и в России | 1 |
| 30 | Экскурсия в краеведческий музей (история кухни и традиции питания жителей региона) | 1 |
| 31 | Викторина «Клуб знатоков русской кухни» | 1 |
| 32 | Необычное кулинарное путешествие | 1 |
| 33 | Защита проектов | 1 |
| 34 | Защита проектов | 1 |
| 35 | Итоговое занятие «необычное кулинарное путешествие» | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоровым. | 1 |
| 2. | Здоровье – это здорово. | 1 |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 |
| 4. | Самые полезные продукты. | 1 |
| 5. | Как правильно есть. | 1 |
| 6. | Из чего состоит наша пища? | 1 |
| 7. | Понятие «режим питания» | 1 |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 9. | Что нужно есть в разное время года? | 1 |
| 10 | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 |
| 11 | Продукты – источники белков, углеводов и жиров  | 1 |
| 12. | От чего зависит потребность энергии | 1 |
| 13. | Где и как мы едим | 1 |
| 14. | Система общественного питания | 1 |
| 15. | Права и обязанности покупателя | 1 |
| 16. | Читаем информацию на упаковке продукта | 1 |
| 17. | Срок хранения продуктов | 1 |
| 18. | Составление формулы правильного питания | 1 |
| 19. | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 20. | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне | 1 |
| 21. | Как правильно хранить продукты | 1 |
| 22. | Приготовление пищи и правильная сервировка стола | 1 |
| 23. | Кухни разных народов мира | 1 |
| 24. | Питание и климат, питание и географическое положение страны | 1 |
| 25. | Кулинарные праздники | 1 |
| 26. | Как питались первобытные люди | 1 |
| 27. | Как питались в Древнем Египте | 1 |
| 28. | Как питались в Древнем Греции и Риме | 1 |
| 29. | Как питались в Средневековье  | 1 |
| 30. | Как питались на Руси и в России | 1 |
| 31. | Хлеб – всему голова | 1 |
| 32. | Посуда на Руси | 1 |
| 33 | Кулинарные музеи | 1 |
| 34 | Кулинарная тема в музыке и живописи | 1 |
| 35. | Кулинарная тема в литературе | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Почему важно быть здоровым? | 1 |
| 2 | Питание и здоровье. | 1 |
| 3 | Движение и здоровье. | 1 |
| 4 | Культура питания в твоей семье | 1 |
| 5 | Кухня народов мира. Спор о правильном питании | 1 |
| 6 | Разработка меню. | 1 |
| 7 | Режим дня. | 1 |
| 8 | Белки и продукты-источники белка | 1 |
| 9 | Продукты - источники углеводов | 1 |
| 10 | Продукты – источники жиров | 1 |
| 11 | От чего зависит потребность в энергии | 1 |
| 12 | Витамины и минеральные вещества | 1 |
| 13 | Правила для покупателей | 1 |
| 14 | О чем расскажет упаковка | 1 |
| 15 | Пищевые добавки. Что скрывается за буквой Е?  | 1 |
| 16 | Красители, эмульгаторы, консерванты, антиокислители, загустители, усилители вкуса. | 1 |
| 17 | Калорийность продуктов | 1 |
| 18 | Экскурсия в магазин | 1 |
| 19 | Приготовление пищи  | 1 |
| 20 | Правила сортировки | 1 |
| 21 | Питание и климат | 1 |
| 22 | Секреты здорового обеда | 1 |
| 23 | Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара? | 1 |
| 24 | Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке». | 1 |
| 25 | Масленица. Время есть блины. | 1 |
| 26 | Хороши калачи из царской печи. Стол для царя. | 1 |
| 27 | Кулинарное путешествие по России.  | 1 |
| 28 | Традиционные блюда народов России. | 1 |
| 29 | Первые блюда на любое время года. | 1 |
| 30 | Народные праздники, их меню | 1 |
| 31 | Народные праздники, их меню | 1 |
| 32 | Народные праздники, их меню | 1 |
| 33 | Творческий проект «Первобытная культура» | 1 |
| 34 | Творческий проект «Первобытная культура» | 1 |
| 35 | Защита проектов | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | Кладезь витаминов. | 1 |
|  | Приготовление витаминных напитков | 1 |
|  | Где прячутся витамины | 1 |
|  | Приготовление витаминных салатов | 1 |
|  | Где найти витамины зимой. | 1 |
|  | Минеральные вещества. | 1 |
|  | Вредные и полезные привычки в питании | 1 |
|  | Режим питания. Составление суточного меню | 1 |
|  | Полная сервировка стола | 1 |
|  | Этикет приема пищи | 1 |
|  | Сервировка праздничного стола | 1 |
|  | Учимся готовить. Правила работы на кухне. | 1 |
|  | Потребительская культура. | 1 |
|  | Пищевые добавки и их влияние на организм | 1 |
|  | Полезные пищевые добавки | 1 |
|  | Вредные пищевые добавки | 1 |
|  | Ты – покупатель. Правила совершения покупки | 1 |
|  | Правила хранения продуктов | 1 |
|  | Мини-проект «Помощники на кухне» | 1 |
|  | Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина | 1 |
|  | Кулинарные секреты | 1 |
|  | Сервировка стола | 1 |
|  | История кулинарии в России. | 1 |
|  | История посуды в русской кухне | 1 |
|  | Самовар-символ русского стола | 1 |
|  | Традиционные блюда русской кухни | 1 |
|  | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | 1 |
|  | Каша-матушка, хлеб-батюшка | 1 |
|  | Русская кухня и религия. | 1 |
|  | Польза меда | 1 |
|  | Праздник русской картошки | 1 |
|  | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 |
|  | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 |
|  | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 |
|  | Защита проектов «Рецепты моей бабушки» | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоровым. | 1 |
| 2. | Здоровье – это здорово. | 1 |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 |
| 4. | Самые полезные продукты. | 1 |
| 5. | Как правильно есть. | 1 |
| 6. | Из чего состоит наша пища? | 1 |
| 7. | Понятие «режим питания» | 1 |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 9. | Что нужно есть в разное время года? | 1 |
| 10 | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 |
| 11 | Продукты – источники белков, углеводов и жиров  | 1 |
| 12. | От чего зависит потребность энергии | 1 |
| 13. | Где и как мы едим | 1 |
| 14. | Система общественного питания | 1 |
| 15. | Права и обязанности покупателя | 1 |
| 16. | Читаем информацию на упаковке продукта | 1 |
| 17. | Срок хранения продуктов | 1 |
| 18. | Составление формулы правильного питания | 1 |
| 19. | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 20. | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне | 1 |
| 21. | Как правильно хранить продукты | 1 |
| 22. | Приготовление пищи и правильная сервировка стола | 1 |
| 23. | Кухни разных народов мира | 1 |
| 24. | Питание и климат, питание и географическое положение страны | 1 |
| 25. | Кулинарные праздники | 1 |
| 26. | Как питались первобытные люди | 1 |
| 27. | Как питались в Древнем Египте | 1 |
| 28. | Как питались в Древнем Греции и Риме | 1 |
| 29. | Как питались в Средневековье  | 1 |
| 30. | Как питались на Руси и в России | 1 |
| 31. | Хлеб – всему голова | 1 |
| 32. | Посуда на Руси | 1 |
| 33 | Кулинарные музеи | 1 |
| 34 | Кулинарная тема в музыке и живописи | 1 |
| 35. | Кулинарная тема в литературе | 1 |

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | Кладезь витаминов. | 1 |
|  | Приготовление витаминных напитков | 1 |
|  | Где прячутся витамины | 1 |
|  | Приготовление витаминных салатов | 1 |
|  | Где найти витамины зимой. | 1 |
|  | Минеральные вещества. | 1 |
|  | Вредные и полезные привычки в питании | 1 |
|  | Режим питания. Составление суточного меню | 1 |
|  | Полная сервировка стола | 1 |
|  | Этикет приема пищи | 1 |
|  | Сервировка праздничного стола | 1 |
|  | Учимся готовить. Правила работы на кухне. | 1 |
|  | Потребительская культура. | 1 |
|  | Пищевые добавки и их влияние на организм | 1 |
|  | Полезные пищевые добавки | 1 |
|  | Вредные пищевые добавки | 1 |
|  | Ты – покупатель. Правила совершения покупки | 1 |
|  | Правила хранения продуктов | 1 |
|  | Мини-проект «Помощники на кухне» | 1 |
|  | Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина | 1 |
|  | Кулинарные секреты | 1 |
|  | Сервировка стола | 1 |
|  | История кулинарии в России. | 1 |
|  | История посуды в русской кухне | 1 |
|  | Самовар-символ русского стола | 1 |
|  | Традиционные блюда русской кухни | 1 |
|  | Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | 1 |
|  | Каша-матушка, хлеб-батюшка | 1 |
|  | Русская кухня и религия. | 1 |
|  | Польза меда | 1 |
|  | Праздник русской картошки | 1 |
|  | Подготовка к защите проекта «Особенности питания населения Оренбургской области» | 1 |
|  | Подготовка к защите проекта «Особенности питания населения Оренбургской области» | 1 |
|  | Подготовка к защите проекта «Особенности питания населения Оренбургской области» | 1 |
|  | Защита проектов «Особенности питания населения Оренбургской области» | 1 |