

Государственное
бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 272
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

заседанием педагогического совета
Протокол от 30.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА



приказом № 93
от 01.09.2020 г.
директор ГБОУ Гимназия № 272
Г.А. Калмыкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
(направление спортивно оздоровительное)
для 7 А, 7 Б, 7 В, классов
на 2020-2021 учебный год

Составитель программы:
Доценко Светлана Ивановна

Санкт-Петербург
2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов: Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-IX классов образовательных учреждений);
- письма Министерства образования и науки РФ от 12.05. 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и общеобразовательным программам – образовательным основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования»;
- инструктивно-методического письма Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт - Петербурга»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 « О направлении Методических рекомендаций» с приложением «Методических рекомендаций по уточнению понятия содержания внеурочной деятельности в рамках основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- распоряжения Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт - Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020-2021 учебном году»;
- распоряжения Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт - Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год».

1.2 Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования (авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год). Программа относится к **физкультурно-оздоровительному и спортивному 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.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «ОБЖ» и «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.

1.3 Описание места учебного курса в учебном плане.

На внеурочную деятельность «Формула здорового питания» в 7 классах (внеурочное время) выделяется 34 часа (1 час в неделю).

1.4 Цель и задачи изучения предмета

Цель - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей и подростков 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1.5 Формы контроля

По времени:

- текущий контроль – в течение всего обучения
- тематический контроль – результаты усвоения обучающимися основных положений;
- темы итоговый контроль – защита проекта (индивидуальная и групповая)

Успеваемости:

- устный опрос;
- проверка освоения темы по окончании урока;
- сообщение- творческая работа;
- защита проектной работы;

По дисциплине:

- индивидуальные и групповые задания
- презентация результатов индивидуальных и групповых работ (проектных и творческих)

1.6 Требования к результатам обучения и освоения содержания предмета

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования определяет как компонент содержания образования, так и формирование универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности ученика. Стандарт ориентирует на становление следующих характеристик обучающегося:

Личностные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- воспитание способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию;
- воспитание веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
- формирование представлений об основах светской этики;
- понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества.

Метапредметные результаты:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;
- находить необходимую информацию в библиотеке, интернете, музее, специалистов;
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять её;
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

1.7 Планируемые результаты освоения предмета:

К концу обучения обучающиеся научатся:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- сотрудничеству и коммуникации;
- решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией;
- формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, интернете, музее, специалистов;
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять её;
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании её действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

1.8 Учебное – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Ты готовишь себе и друзьям»	5
2.	«Кухни разных народов»	4
3.	«Кулинарная история»	5
4.	«Как питались на Руси и в России»	11
5.	«Необычное кулинарное путешествие».	9

1.9 Содержание курса внеурочной деятельности:

Раздел 1. Ты готовишь себе и друзьям - 5 часов .

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Раздел 2. Кухни разных народов - 4 часов.

Теория. Понятие «национальная кухня».

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

Раздел 3. Кулинарная история - 5 часов.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Раздел 4. Как питались на Руси и в России. - 11 часа.

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.

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

Раздел 5. Необычное кулинарное путешествие. - 9 часов.

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.

Защита творческих проектов.

Итоговое занятие.

1.10 Ресурсное обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Книгопечатная продукция
	1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004. 2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с. 3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с. 4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с. 5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с. 6. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с. 7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с. 8. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с. 9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов., М., 2000. 350 с. 10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004. 11. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004. 12. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004. 13. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005. 14. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с. 15. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с. 16. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с. 17. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
2	<i>Технические средства обучения</i>
	Ноутбук Проектор МФУ
3	<i>Информационные ресурсы</i>
	https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/socpit/ https://youtu.be/hMJlMxObbtQ https://ria.ru/20200521/1571790205.html

3. Календарно – тематическое планирование:

7А

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
I. Ты готовишь себе и друзьям			
1.	Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина	1	
2.	Кулинарные секреты	1	
3.	Сервировка стола	1	
4.	Мини-проект «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть!»	1	
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1	
II. Кухня разных народов			
6.	Понятие «национальная кухня»	1	
7.	Кулинарное путешествие	1	
8.	Проект «Кулинарные праздники»	1	
9.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	
III. «Кулинарная история»			
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	
IV «Как питались на Руси и в России»			
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.	Яблочная страна.	1	
24.	Праздник русской картошки	1	
25.	Проект «Рецепты моей бабушки»		
V. Необычное кулинарное путешествие			
26.	Мировые Музеи питания	1	
27.	Кулинария в живописи	1	
28.	Кулинария в литературе	1	
29.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	
30.	Творческий проект «Вкусная картина	1	
31.	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	
32.	Уникальные блюда стран мира	1	
33.	Составление формулы правильного питания.	1	
34.	Защита творческих проектов	1	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
I. Ты готовишь себе и друзьям			
1.	Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина	1	
2.	Кулинарные секреты	1	
3.	Сервировка стола	1	
4.	Мини-проект «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть!»	1	
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1	
II. Кухня разных народов			
6.	Понятие «национальная кухня»	1	
7.	Кулинарное путешествие	1	
8.	Проект «Кулинарные праздники»	1	
9.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	
III. «Кулинарная история»			
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	
IV «Как питались на Руси и в России»			
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.	Яблочная страна.	1	
24.	Праздник русской картошки	1	
25.	Проект «Рецепты моей бабушки»		
V. Необычное кулинарное путешествие			
26.	Мировые Музеи питания	1	
27.	Кулинария в живописи	1	
28.	Кулинария в литературе	1	
29.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	
30.	Творческий проект «Вкусная картина	1	
31.	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	
32.	Уникальные блюда стран мира	1	
33.	Составление формулы правильного питания.	1	
34.	Защита творческих проектов	1	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
I. Ты готовишь себе и друзьям			
1.	Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина	1	
2.	Кулинарные секреты	1	
3.	Сервировка стола	1	
4.	Мини-проект «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть!»	1	
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1	
II. Кухня разных народов			
6.	Понятие «национальная кухня»	1	
7.	Кулинарное путешествие	1	
8.	Проект «Кулинарные праздники»	1	
9.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	
III. «Кулинарная история»			
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	
IV «Как питались на Руси и в России»			
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.	Яблочная страна.	1	
24.	Праздник русской картошки	1	
25.	Проект «Рецепты моей бабушки»		
V. Необычное кулинарное путешествие			
26.	Мировые Музеи питания	1	
27.	Кулинария в живописи	1	
28.	Кулинария в литературе	1	
29.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	
30.	Творческий проект «Вкусная картина	1	
31.	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	
32.	Уникальные блюда стран мира	1	
33.	Составление формулы правильного питания.	1	
34.	Защита творческих проектов	1	