

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Районный отдел образования Администрации Пролетарского района

Ростовской области

МБОУ Наумовская ООШ

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО
учителей ГЦ

Соколова Н. Ф.
Протокол №1 от «28» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Руководитель ШМС,
заместитель директора
по УВР

Соколова Н. Ф.
Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Бибииков В. В.
Приказ №75 от «29» 08
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 8992755)

Формула правильного питания

для обучающихся 5-6 классов

Пояснительная записка

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.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа 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 «обучая других» как шага к следующему этапу «обучая себя».

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

- "Здоровье - это здорово»
- "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
- "Режим питания»
- "Энергия пищи"
- "Где и как мы едим"
- "Ты - покупатель"
- "Ты готовишь себе и друзьям"
- "Кухни разных народов",
- «Кулинарная история»
- "Как питались на Руси и в России",
- "Необычное кулинарное путешествие».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

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

Задачи программы внеурочной деятельности:

- Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; 4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
 - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
 - расширять знания об истории и традициях своего народа;
 - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
- Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
- Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Срок реализации программы: *Программа реализуется 2 года через* кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 17 часа в год (1 час в неделю) и в 6 классе в объеме 17 часов в год (1 час в неделю)

Формы занятий

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Режим занятий - вторая половина дня

Основные принципы реализации программы

- Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно- воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния

здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Ожидаемые результаты и способы их

проверки: 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 изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Формы и средства контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий, конкурсов, фестивалей, совместных праздников с родителями, проектов.

Результаты освоения программы «Формула правильного питания»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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.

Личностные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании »

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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;

Тематическое

планирование и основные виды деятельности

учащихся 5 класс (17 часов из расчёта 1 час в
неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Цели
1	Здоровье-это здорово	1		Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших
2	Правила ЗОЖ	1		человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
3	Я и мое здоровье	1		Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками взрослыми в процессе решения проблемы
4	Мой образ жизни	1		
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		

6	Белки	1		Рацион питания, калорийность пищи дать детям представление об основных
7	Жиры	1		группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и
8	Углеводы	1		минеральных солей, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания
9	Витамины	1		Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения

10	Минеральные вещества	1		самостоятельно работать с информационными источниками.
11	Рацион питания	1		Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания
12	Понятие режима питания	1		
13	Мой режим питания	1		
14	Игра «Составляем режим питания»	1		
15	Энергия пищи	1		Взаимосвязь здоровья и воды.
16	Калорийность пищи Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		Представление о напитках здоров развитие коммуникативных навыков детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать с сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
17	Итоговое занятие. Составление формулы правильного питания, защита	1		Промежуточная аттестация

	исследовательской работы.			
--	---------------------------	--	--	--

6 класс (17 часов из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1		И
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1		В ск
3	Кулинарные секреты	1		П вк пр
4	Сервировка стола	1		И
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1		«Б ов
6	Понятие «национальная кухня»	1		М И
7	Кулинарное путешествие	1		В из
8	Проект «Кулинарные праздники»	1		С
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		И
10	Традиции и культура питания	1		И
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1		П Д М К ос

12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1		К
13	Современная кулинария	1		П С за
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		И м Та до « Э
15	История кулинарии в России.	1		В Ра Т
16	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола	1		К м «К П не ос
17	Творческий проект «Мое вкусное меню»	1		Т

Методическая литература:

- Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
- Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
- Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
- Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе

«Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.

- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
- Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
- Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
- Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
- Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
- Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908404

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025