МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Районный отдел образования Администрации Пролетарского района Ростовской области

МБОУ Наумовская ООШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО учителей ГЦ	Руководитель ШМС, заместитель директора по УВР	Директор школы
_____ Соколова. Н.Ф. Протокол №1 от «27» 08 2026 г.	_____ Соколова Н.Ф. Протокол №1 от «27» 08 2026 г.	_____ Бибиков В. В. Приказ №90 от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 8991335)

Формула правильного питания

для обучающихся 5-6 классов

х. Наумовский 2026 год

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. Филлипова, 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 «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Содержание работы структурировано в виде 11разделов-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 укрепления 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 5классе 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;

- учится 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 взаимодействоватьсо 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 и важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботит и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстникам взрослыми в процессе решения проблемы
2	Правила ЗОЖ	1		
3	Я и мое здоровье	1		
4	Мой образ жизни	1		
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		

6	Белки	1		Рацион питания, калорийность пищ дать детям представление об основных
7	Жиры	1		группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витамин и
8	Углеводы	1		минеральных солях, 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 минеральны 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. Представление о напитках здоров
16	Калорийность пищи Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		развитие коммуникативных навык 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		« 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		Ко
13	Современная кулинария	1		Пр Сы за
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		Ин ма Та до « Эн
15	История кулинарии в России.	1		Ви Ра Тв
16	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола	1		Ко ма «К Пр не ос
17	Творческий проект «Мое вкусное меню»	1		Тв

Методическая литература:

- Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
- Безруких М. М.,ФилипповаТ.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 187598946305064097190711460653033521119524544001

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен С 10.09.2026 по 10.09.2027