

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол № 1

от 30.08 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_

Согласовано

Заместитель директора по ВР

Новкова Н.Н. \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор МОАУ

«Лицей № 7»

Пушкарева Н.Г. \_\_\_\_\_



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Формула правильного питания»  
для учащихся 5-6 классов**

Составитель: Демешко И.О.

Г.ОРЕНБУРГ

2023-2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5 – 6 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанные специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академик РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности МОАУ «Лицей №7»
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОАУ «Лицей №7» по реализации ФГОС

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Модуль 3 «Формула правильного питания предназначена для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:**

Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье

Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила

Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни

Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности

Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа

Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности

Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста

Содержание модуля «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего подросткового возраста

научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков

практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего подросткового возраста

динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом

модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных

образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе

вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся

культурологическая разнообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа

социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семьях учащихся

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Формула правильного питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для

детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Формула правильного питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, побуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение представляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить

несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, чтение статей.
- Информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся на индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Формула правильного питания» предназначена для учащихся 5-6 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 0,25 часа в неделю: 5 класс — 9 ч. в год, 6 классы - 9 ч. в год.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Реализация модуля «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:  
полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные  
подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни  
подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора  
подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

*Личностными результатами обучающихся:*

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

*Метапредметными результатами обучающихся являются:*

*Регулятивные УУД:*

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Познавательные УУД:*

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности  
5 класс (9 часов)

- Тема 1. "Здоровье - это здорово"  
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."  
Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.  
Практика. Рацион питания  
Тема3. "Режим питания.  
Теория. Понятие режима питания.  
Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».  
Тема 4. "Энергия пищи".  
Теория. Энергия пищи.  
Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.  
Тема5. "Где и как мы едим".  
Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.  
Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухояткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе.  
Ролевая игра «Кафе».  
Тема 6. «Ты- покупатель» .  
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.



### Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Задачи	Формы работы
1		Здоровье — это здорово	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей</li> <li>• Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья</li> <li>• Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анкетирование детей, самоанализ результатов
2		Питание и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, работа в ТПО
3-5		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов, жиров Витамины и минеральные вещества Энергия пищи Движение и энергия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма</li> <li>• формировать умение оценивать свой рацион питания</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, составление и анализ меню, работа с упаковкой продукта, реклама продукта
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать представление об адекватности питания, его соответствию образу жизни, возрасту</li> <li>• развивать представление о влиянии питания на внешность человека</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анализ калорийности блюд, работа с худпориэведениями, его обсуждение, решение задач

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания; зависимость рационального питания от физической активности</li> </ul>	<p>Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов</p>
6-7	Где и как мы едим Фастфуд. Польза или медленная смерть! Продукты для длительного похода, или экскурсии		<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»</li> <li>• формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.</li> </ul>	<p>Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, обсуждение правила поведения и питания в походе</p>
8	Ты — покупатель		<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе совершения покупки</li> </ul>	<p>Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с упаковкой продукта</p>
9	О чем рассказала упаковка		<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара</li> </ul>	<p>Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с упаковкой продукта</p>

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности  
6 класс (9 часов)

- Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям.  
Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяйина. Кулинарные секреты. Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».
- Тема 2. Кухня разных народов.  
Теория. Понятие «национальная кухня».  
Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».
- Тема 3. «Кулинарная история».  
Теория. Традиции и культура питания.  
Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная

кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».  
Тема 4. «Как питались на Руси и в России».  
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-магушка, хлеб-багюшка. Русская кухня и  
религия.  
Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки . Оформление книжки-малышки  
«Рецепты моей бабушки».  
Тема 5. Необычное кулинарное путешествие.  
Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. 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.

**Календарно-тематическое планирование**

		<b>Задачи</b>		<b>Формы работы</b>
<b>№</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>		
1		Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Холодильник. Приготовление пиццы. Правила сервировки стола	<ul style="list-style-type: none"> <li>развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов</li> <li>правила хранения продуктов</li> <li>развивать представление об этикете и правилах сервировки стола</li> <li>развивать интерес к процессу приготовления пиццы</li> <li>формировать практические навыки приготовления пиццы</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини – исследование продуктов на условия хранения, составление любимого блюда, игровые моменты
2-3		Кухни разных народов	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)</li> <li>формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран</li> <li>развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с географической картой, КТД создание книжки-малышки
4-6		Кулинарная история. Как питались доисторические люди Как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме Как питались в Средневековье	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать представление о кулинарии как части культуры человечества</li> <li>расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи</li> </ul>	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО  Работа с худ произведениями по теме

	<p>Как питались на Руси и в России. Путешествие в Древнюю Русь</p> <p>Традиции Русской кухни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа</li> <li>• развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны</li> </ul>	<p>Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, КТД «Блюдо русской кухни», защита презентации</p>
7-8	<p>Необычное кулинарное путешествие.</p> <p>Кулинарные музеи</p> <p>Кулинария в живописи, в музыке</p> <p>Кулинарная тема в литературе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека</li> <li>• развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства</li> </ul>	<p>Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с доп материалом, КТД «Кулинарные музеи»</p>
9	<p>Составляем формулу правильного питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы</li> <li>• проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении</li> </ul>	<p>Составление формулы правильного питания, обсуждение результатов полученных при работе с электронным диском</p>

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие

- принадлежности:
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
  - набор ЦОР по проектной технологии.

#### IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
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., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
6. Мультимедийный диск « Формула правильного питания»