

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовской области**

**Районный отдел образования Администрации Пролетарского района**

**Ростовской области**

**МБОУ Ганчуковская ООШ Пролетарского района Ростовской области**

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор школы

---

Полковникова С.В.  
Протокол №1 от «26» 082025 г.

---

Поплутина Н.М.  
Приказ №40 от «29» 082025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6020728)

**Формула правильного питания**

для обучающихся 5-6 классов

**Х. Ганчуков 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативные документы**

- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря . № 273-ФЗ).

Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- Приказ Минобразования России от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безрукых, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год. «Формула правильного питания» предназначена для детей 11–12 лет.
- ФГОС
- Устав МБОУ Ганчуковской ООШ;
- Основная образовательная программа начального и основного общего образования

Используемые методические пособия:

Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» / М. М. БЕЗРУКИХ, Т. А. ФИЛИППОВА, А. Г. МАКЕЕВА.—М.:ОЛМА Медиа Групп, 2013

Методическое пособие «Формула правильного питания» / М. М. БЕЗРУКИХ, Т. А. ФИЛИППОВА, А. Г. МАКЕЕВА. —М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012

## **Цель:**

- формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 34 часа в год (из расчёта 1 час в неделю).

## **Формы организации внеурочной деятельности**

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие **методы**:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые

игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, освещенную кулинарию в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн ринга и т. п.

### **Технологии обучения**

На занятиях используются стандартные педагогические технологии: проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).

развивающее обучение (развитие личности и её способностей).

дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).

игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

Методы:

- репродуктивный – ( беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- проблемный;
- частично - поисковый (творческие задания);

Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся.

- развитие творческой одарённости ребёнка;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тема 1. Здоровье - это здорово- 3ч.

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- 3ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания.

Тема3. "Режим питания»-2ч.

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи»- 2ч.

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим"- 3ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.

Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-3ч.

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.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-3ч.

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

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

Тема 8. Кухня разных народов-3ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

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

Тема 9. «Кулинарная история»- 3ч.

Теория. Традиции и культура питания.

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

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»- 5 ч.

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-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.

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

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие- 4 ч

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу;
- адекватная мотивация игровой деятельности, включая познавательные мотивы;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителя;

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

полученные знания позволяют 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;

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

- Регулятивные

Учащиеся научатся:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

- Познавательные

-умение развивать логическое мышление.

умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе;

умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

- Коммуникативные

Учащиеся научатся:

получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.- организовывать взаимопроверку выполненной работы;

- высказывать свое мнение при обсуждении задания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение и расширение школьниками знаний о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов — развитие ценностных отношений школьника к труду, знаниям, своему внутреннему миру.

Третий уровень результатов — школьник может приобрести опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5 -6 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Здоровье - это здорово- 3ч.	3
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны- 3ч.	3
3	Тема 4. "Энергия пищи"- 2ч.	2
4	Где и как мы едим"- 3ч.	3
5	режим питания -2ч	2
6	Ты- покупатель-3ч	3
7	Ты готовишь себе и друзьям-3ч	3
8	Кухня разных народов-3ч.	3
9	«Кулинарная история»- 3ч.	3
10	«Как питались на Руси и в России»- 5 ч.	5
11	Необычное кулинарное путешествие- 4 ч	4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5-6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Теория. Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.	1
2	Практика. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ», Я и мое здоровье.	1
3	Практика. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ», Я и мое здоровье	1
4	Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества	1
5	Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества	1
6	Практика. Рацион питания	1
7	Теория. Понятие режима питания.	1
8	Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».	1
9	Теория. Энергия пищи.	1
10	Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	1
11	Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.	1
12	Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак.	1
13	Практика.Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».	1
14	Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1
15	Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара.	1
16	Практика. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.	1
17	Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.	1
18	Практика. Мини-проект «Помощники на кухне».	1

19	Практика. Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров.	1
20	Теория. Понятие «национальная кухня».	1
21	Практика. Кулинарное путешествие	1
22	Практика. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».	1
23	Теория. Традиции и культура питания.	1
24	Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века.	1
25	Практика. Творческий проект Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».	1
26	Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола..	1
27	Теория. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.	1
28	Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда	1
29	Практика. Праздник русской картошки .	1
30	Практика. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	1
31	Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке.	1
32	Теория. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира	1
33	Теория. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира	1
34		1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716418

Владелец Поплутина Наталья Михайловна

Действителен С 29.05.2025 по 29.05.2026