

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

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

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

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 Минобробразования 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. Безруких, 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, посвященную кулинарии 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 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;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

подростки получают 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 получают 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
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
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

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
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716418

Владелец Поплутина Наталья Михайловна

Действителен с 29.05.2025 по 29.05.2026