

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнесеребрянская основная общеобразовательная школа  
Ровеньского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО

МО учителей,  
реализующих  
программы основного  
общего образования

  
Татаринцева Л.И.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

  
Степенко Е.Н.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

  
Верченко В.И.  
Приказ № 166  
от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«Формула правильного питания»**  
срок реализации  
1 года  
возраст обучающихся  
11 лет  
5 класс

Педагог  
Татаринцева Лариса Ивановна

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» разработана:

*в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,*

*на основе программы: М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Формула правильного питания / Методическое пособие.*

*с учётом методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в 2024-2025 учебном году.*

### **Направление программы внеурочной деятельности**

Тип программы – модифицированная.

Относится к социальному направлению внеурочной деятельности.

### **Цель и задачи программы внеурочной деятельности**

*Цель программы:* 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.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Рабочая программа «Формула правильного питания» направлена 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 получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования 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.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Требования к метапредметным результатам:*

- овладение способностью понимать цели и задачи учебной деятельности; поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- адекватное использование речевых средств и средств информационно-коммуникационных технологий для решения различных коммуникативных и познавательных задач;
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных заданий;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, осознанного построения речевых высказываний в соответствии с задачами коммуникации;

- овладение логическими действиями анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою собственную; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; готовность конструктивно решать конфликты посредством интересов сторон и сотрудничества;

- определение общей цели и путей её достижения, умение договориться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Требования к предметным результатам:*

- знание, понимание и принятие понятий о здоровье: режим дня, рацион питания, витамины

- знакомство с основными нормами и правилами здорового питания;

- понимание значения правильного и здорового питания в жизни человека и общества;

- общие представления о кулинарных традициях мира и многообразии русских рецептов; формирование первоначального представления о культуре питания;

- осознание ценности человеческой жизни.

Результатом реализации программного материала одного года обучения является раскрытие нравственного потенциала личности обучающегося через приобщение к историческим, культурным традициям православной культуры. Итогом реализации программы, таким образом, становятся формирование здоровой личности.

*Воспитательный эффект* внеурочной деятельности зависит от непосредственного приобретения ребенком в ходе изучения основ правильного и здорового питания. Критерии эффективности усвоения образовательной программы определяются на основе разработанных показателей и оцениваются по 3-м уровням.

*Первый уровень результатов* - приобретение обучающимися знаний о правильном питании как одной из форм поддержания здоровья. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своим учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* - получение школьником опыта работы с составом продуктов питания и количеством энергии в них.

*Третий уровень результатов* - получение обучающимся начального опыта самостоятельного отбора продуктов питания для формирования своего рациона питания.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

## 5 класс

Вводное занятие - 1 час.

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 2 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 4 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 3 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи – 2 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5. Где и как мы едим – 2 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 3 часов.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 3 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 4 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 3 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 2 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 2 часов.

Составление проектов.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье это здорово	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	4
4	Режим питания	3
5	Энергия пищи	2
6	Где и как мы едим	2
7	Ты готовишь себе и друзьям	3
8	Кухни разных народов	4
9	Кулинарная история	3
10	Как питались на Руси и в России	3
11	Необычайное кулинарное путешествие	2
12	Составляем формулу правильного питания	2
		34