

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
Формула правильного питания  
2023-2024

**Уровень общего образования:** основное общее  
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

**Класс:** 6

**Количество часов:** 34

**Учитель:** Борисова Галина Андреевна

**Категория:** высшая квалификационная

**Направленность:** общекультурная

### ***1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.***

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

Планируемые результаты являются общими для курса внеурочной деятельности. Это объясняется тем, что при разработке планируемых результатов принята структура познавательной деятельности школьников. Кроме того общий перечень способствует установлению содержательных связей курса.

### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы***

***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.

***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.**

Программа «Формула правильного питания» направлено на **достижение** Следующих **результатов**:

**Обучающийся научится:**

- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

***Получит возможность научиться:***

осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

## ***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.***

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

*1 модуль: «Разговор о правильном питании»*

*2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»*

*3 модуль: «Формула правильного питания»*

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

**1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)**

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

**2. Здоровье – это здорово.(1ч)**

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

3. **Самые полезные продукты. (1ч)**  
Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.
4. **Самые полезные продукты. (1ч)**  
Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.
5. **Как правильно есть. (1ч)**  
Принципы гигиены питания. Организация питания.
6. **Из чего состоит наша пища?(1ч)**  
Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.
7. **Что нужно есть в разное время года. (1ч)**  
Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.
8. **Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)**  
Представление о зависимости рациона питания от физической активности.
9. **Где и как готовят пищу. (1ч)**  
Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
10. **Молоко и молочные продукты. (1ч)**  
Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.
11. **Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**  
Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.
12. **Удивительные превращения пирожка. (1ч)** Типовой режим питания школьников.
13. **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)**  
Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.
14. **Плох обед, если хлеба нет. (1ч)**  
Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.
15. **Полдник. Время есть булочки. (1ч)**  
Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.
16. **Пора ужинать. (1ч)**  
Возможные варианты блюд для ужина.
17. **Блюда из зерна.(1ч)**  
Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.
18. **Что и как готовить из рыбы. (1ч)** Ассортимент рыбных блюд и их полезность.
19. **Дары моря. (1ч)**

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

**20. На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)**

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

**21. Если хочется пить... (1ч)**

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

**22. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)**

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

**23. Где найти витамины весной? (1ч)**

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

**24. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

**25. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

**26. Каждому овощу своё время. (1ч)**

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

**27. Праздник урожая. (1ч)**

Наиболее полезные продукты для стола.

**28. Меню сказочных героев. (1ч)**

Составление меню питания для сказочных героев.

**29. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

**30. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)** Выбирать правильные и полезные продукты питания.

**31. Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)**

«Законы правильного питания».

**32. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)**

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

**33. Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)**

Разновидности хлеба.

**34. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)**

**35. Мини – проект.**

**36. Подведение итогов. (1ч)**

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий (проект, игравикторина, практическая работа, беседа, дискуссия, презентация,

анкетирование), содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. При реализации программы используются разные формы обучения: традиционные и развивающие. Учитель на разных этапах изучения темы выступает в разных ролях, чётко контролируя и направляя деятельность учащихся.

**Методы:** Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)  
 Проблемный Частично-поисковый Объяснительно-иллюстративный  
 Формы проведения занятий и виды деятельности: *Рассказ Объяснение  
 Групповая работа Творческая работа Беседа*

Метод показа (демонстрации)  
 Практические занятия с  
 применением ТСО, ИКТ  
 Просмотр видеосюжетов

**Формы организации обучения:**

- индивидуальная;  
 - групповая;  
 - коллективная;  
 -взаимное обучение; -самообучение. **Виды деятельности:**  
 круглые столы, беседы, чтение произведений художественной литературы, просмотр эпизодов кино- и художественных фильмов, прослушивание аудиозаписей.  
 Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

*Место курса внеурочной деятельности в учебном плане*

- В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Первомайской СОШ и расписанием уроков на 2023-20234 учебный год на реализацию программы отводится 1 час в неделю, 34 учебных часа в год.  
 Программа будет пройдена за 34 часа.

**3. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	07.09	
2.	Здоровье – это здорово.	1	14.09	



3.	Самые полезные продукты.	1	21.09	
4.	Самые полезные продукты.	1	28.09	
5.	Как правильно есть	1	05.10	
6.	Из чего состоит наша пища?	1	12.10	
7.	Что нужно есть в разное время года	1	19.10	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	26.10	

9.	Где и как готовят пищу.	1	09.11	
10.	Молоко и молочные продукты.	1	16.11	
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	23.11	
12.	Удивительные превращения пирожка.	1	30.11	

13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	07.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1	14.12	
15.	Полдник. Время есть булочки.	1	21.12	
16.	Пора ужинать.	1	28.12	
17.	Блюда из зерна.	1	11.01	
18.	Что и как готовить из рыбы. Дары моря	1	18.01	
19.	Режим питания. Энергия пищи	1	25.01	
20.	На вкус и цвет товарищей нет. Меню сказочных героев.	1	01.02	
21.	Если хочется пить...	1	08.02	
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	15.02	
23.	Где найти витамины весной?	1	22.02	
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	29.02	
25.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	07.03	
26.	Каждому овощу своё время.	1	14.03	
27.	Кухни разных народов. Кулинарная история Как питались на Руси и в России	1	21.03	
28.	Как правильно вести себя за столом.	1	11.04	
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	18.04	

30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	25.04	
31.	Кулинарное путешествие по России Оформление плаката правильного питания.	1	22.04	
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1	02.05	
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	16.05	
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	23.05	
	<i><b>Всего</b></i>	<b>34</b>		

*Лист внесения изменений в рабочую программу*

Тема по КТП	Дата по КТП	Дата проведения по факту	Пути корректировки (сжатие, совмещение.)