

**Северное управление министерства образования и науки Самарской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
с.КАЛИНОВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНА и  
РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению  
ШМО учителей гуманитарного и  
спортивно-оздоровительного цикла  
протокол № 1 от «27» августа 2022 г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Зайцева Г.А.

ПРОВЕРЕНА  
Заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Шишкина  
«28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Калиновка  
\_\_\_\_\_ С.В. Субаев  
Приказ № 154 - од  
от «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Формула правильного питания»**

(составлена на основе программы: Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г  
«Разговор о правильном питании»)

**Класс:** 5-6 классы

**Возраст учащихся:** 11-13 лет

**Срок реализации программы:** 2 года

**Составитель:** учитель  
биологии Козлов Н.Н.

**Калиновка, 2022 год**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового 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.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Отличительные особенности данной программы:** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

### Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
- 10."Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие».

### Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Цель программы внеурочной деятельности** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
  - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
  - расширять знания об истории и традициях своего народа;
  - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы:** *Программа реализуется 2 года через* кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 17 часа в год (1 час в неделю) и в 6 классе в объеме 17 часов в год (1 час в неделю)

### **Формы занятий**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий** - вторая половина дня

### **Основные принципы реализации программы**

- Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной

деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки:

### Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

**Формы и средства контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий, конкурсов, фестивалей, совместных праздников с родителями, проектов.

**Результаты освоения программы «Формула правильного питания»**

**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.

**Личностные результаты** освоения программы «Разговор о правильном питании »

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**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;



## Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

**5 класс (17 часов из расчёта 1 час в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Цели	Формы работы
1	Здоровье-это здорово	1		Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»
2	Правила ЗОЖ	1			Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
3	Я и мое здоровье	1			Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Мой образ жизни	1			Конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы»
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1			Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
6	Белки	1			Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»
7	Жиры	1			Викторина « В гостях у Нептуна»

8	Углеводы	1	<p>минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <p>дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;</p> <p>формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.</p> <p>Представление о роли минеральных веществ</p> <p>развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Дневник здоровья «</p> <p>Моё недельное меню»</p> <p>Конкурс «На необитаемом острове»</p>
9	Витамины	1	<p>Роль витаминов и минеральных веществ;</p> <p>формировать представление о необходимости разнообразного питания</p>	<p>Конкурс рисунков « В подводном царстве»</p> <p>Конкурс пословиц и поговорок</p>
10	Минеральные вещества	1	<p>как обязательном условии здоровья;</p> <p>формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.</p>	<p>Игра «Походная математика»,</p> <p>спектакль « Там, на неведомых дорожках»</p> <p>« Мы рисуем мультфильм»</p> <p>Экскурсия в лес</p>

11	Рацион питания	1		Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания	Отгадывание загадок Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс « Венок из пословиц»
12	Понятие режима питания	1			Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
13	Мой режим питания	1			Конкурс рисунков.
14	Игра «Составляем режим питания»	1			Игра
15	Энергия пищи	1		Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Кроссворд
16	Калорийность пищи Исследовательская работа «Вкусная математика»	1			Конкурс загадок, игра «Отгадай название»,
17	Итоговое занятие. Составление формулы правильного питания, защита исследовательской работы.	1		Промежуточная аттестация	Защита исследовательской работы.

**6 класс (17 часов из расчёта 1 час в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Формы работы
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1		Игра «Угадай прибор»
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1		Викторина «Печка в русских сказках»
3	Кулинарные секреты	1		Практическая работа «Определи вкус продукта»
4	Сервировка стола	1		Игра «Поварята»
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1		«Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
6	Понятие «национальная кухня»	1		Мини – проекты: «В гостях у Алены Ивановны»
7	Кулинарное путешествие	1		Выставка « Уголок крестьянской избы»
8	Проект «Кулинарные праздники»	1		Сказки современной кухни
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		Игра «Правильно-неправильно»
10	Традиции и культура питания	1		Игра «Доскажи словечко»
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1		Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1		Конкурс рисунков.

13	Современная кулинария	1		Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес
15	История кулинарии в России.	1		Викторина « В гостях у Нептуна» Работа с энциклопедиями Творческая работа
16	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола	1		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа, конкурс « На необитаемом острове»
17	Творческий проект «Мое вкусное меню»	1		Творческий проект.

### Методическая литература:

1. Аленин М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова Т. А. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова Т. А. Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.