

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №73» городского округа Самара  
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»

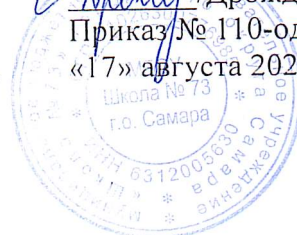
на заседании МО  
учителей  
Руководитель МО  
*Лаврюшова Н.А.*  
Лаврюшова Н.А.  
протокол № 4  
« 12 » августа 2020г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР  
МБОУ Школы № 73  
*Митина А.П.*  
Митина А.П.  
« 03 » 09 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ Школы № 73 г.о. Самара  
*Дрожжа Н.Б.*  
Дрожжа Н. Б.  
Приказ № 110-од  
«17» августа 2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности

### «Формула правильного питания»

(Составлено на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А.,  
Макеевой А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. –  
М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013)

Направление: общекультурное

Форма организации: кружок

Класс: 6

Срок реализации: 1 год (17 часов. 0.5 часов в неделю)

Составитель:  
Вертей И.И.

Обсуждено на педагогическом совете школы  
протокол № 5  
от « 14 » августа 2020 г.

Самара, 2020

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Содержание программы курса «Формула правильного питания», формы и методы работы позволят достичь следующих результатов:

Предметные результаты учащихся:

- 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;
- 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.

Личностные результаты учащихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты учащихся:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;

— умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Воспитательные результаты учащихся:

Первый уровень результатов– приобретение школьником знаний оправильном питании, принципах сохранения собственного здоровья, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов– получение школьником позитивного отношения в области жизненно важных вопросов собственного здоровья, что способствует повышению учебной мотивации учащихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащихся между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. 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.

Программа курса «Формула правильного питания» предполагает достижение первого и второго уровня результатов — получение школьником опыта самостоятельного действия.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

### **6 класс (17 часов)**

**Здоровье-это здорово!**Значение здорового образа жизни.

Культура питания как составляющая культуры здоровья. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Продукты разные нужны, блюда разные важны.

Разнообразие рациона как одноиз условий рационального питания.

Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты–источники жиров. Витамины и минеральные вещества

Режим питания. Мой режим питания. Регулярность питания как одно изусловий рационального питания.

Игра «Составляем режим питания»

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма.

Исследовательская работа «Вкусная математика»

Адекватность рациона питания образу жизни человека. Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Где и как мы едим. Гигиена питания. Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии

Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах

Ты покупатель. Потребительская культура. Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»

Ты готовишь себе и друзьям. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов. Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарная история. История и культура питания. Как питались на Руси в России.

Необычное кулинарное путешествие.

Составление формулы правильного питания. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»

### ***Формы проведения занятий:***

Обучение носит интерактивный характер, пробуждающий у учащихся интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проекты, дискуссии, конкурсы, обсуждения. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников.

### 3. Тематическое планирование

Согласно программе на изучение «Формула правильного питания» на уровне основного общего образования отводится 34 часа.

В соответствии с учебным планом МБОУ Школы № 73 изучение на уровне основного общего образования предусмотрено в объеме 34 часа. Часы распределены следующим образом:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	0,5 часа	17 часов
6 класс	0,5 часа	17 часов
Всего		34

#### 6 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Здоровье-это здорово	1	
2	Культура питания как составляющая культуры здоровья	1	
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны		1
4	Разнообразие рациона питания как одно из условий рационального питания		1
5	Понятие режима питания. Мой режим питания	1	
6	Игра «Составляем режим питания»		1
7	Энергия пищи. Калорийность пищи	1	
8	Исследовательская работа «Вкусная математика»		1
9	Где и как мы едим. Гигиена питания	1	
10	Что такое перекусы, их влияние на здоровье Поговорим о фаст-фудах		1
11	Ты- покупатель. Потребительская культура		1
12	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»		1
13	Ты готовишь себе и друзьям		1
14	Кухни разных народов	1	
15	Кулинарная история. Как питались на Руси и в России	1	
16	Необычное кулинарное путешествие		1
17	Составление формулы правильного питания. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»		1
		7ч (41 %)	10ч(59%)