

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.  
протокол № 5  
«25» августа 2021г.

**«ПРОВЕРЕНО»**  
Зам. директора по УВР  
МБОУ Школы № 73  
\_\_\_\_\_/Митина А.П.  
«27» августа 2021г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара  
\_\_\_\_\_/Дрожджа Н. Б.  
Приказ № 224-од  
«30» августа 2021г.

**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: 5- 6

Срок реализации: 1 год (17 часов, 0,5 часов в неделю)

Составитель:  
Митина А.П.

Обсуждено  
на педагогическом совете школы  
протокол № 9  
от «25» августа 2021 г.

## 1. Результаты освоения курса.

5-6 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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

#### Регулятивные УУД

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

- 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.

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

### **5 класс**

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 одно из условий рационального питания. Продукты-источники белка. Продукты - источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма. 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

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

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 и в России.

Необычное кулинарное путешествие.

### **6 класс**

**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 одно из 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 из условий 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 организации внеурочной деятельности учащихся: экскурсия, кружок, секция, круглый стол, конференция, диспут, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

-приобретение социального опыта;

-формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

-приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ урока	Название разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Здоровье - это здорово!	1	1	
2	Культура питания как составляющая культуры здоровья	1		1
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	1	
4	Разнообразие рациона питания как одно из условий рационального питания	1		1
5	Понятие режима питания. Мой режим питания	1	1	
6	Игра «Составляем режим питания»	1		1
7	Энергия пищи. Калорийность пищи	1	1	
8	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		1
9	Где и как мы едим. Гигиена питания	1	1	
10	Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах	1		1
11	Ты- покупатель. Потребительская культура.	1	1	
12	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1		1
13	Ты готовишь себе и друзьям.	1		1
14	Кухни разных народов	1		1
15	Кулинарная история. Как питались на Руси и в России	1		1
16	Необычное кулинарное путешествие	1		1
17	Составление формулы правильного питания. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».	1		1
			6 (35%)	11 (65%)

### 6 класс

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