


**Рассмотрено:**  
на заседании методсовета школы  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Принято  
на педсовете  
Протокол № 4  
от «30» августа 2023 г.

**Согласовано:**  
зам директора по УВР  
 /И.Б.Дюкина/

Утверждено  
Директор МБОУ "Ворцинская ООШ"  
 /И.Б.Дюкина/  
Приказ  
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа по модульному курсу  
Формула правильного питания  
для 5 класса**

Составитель: Семенова Ольга Николаевна, учитель  
МБОУ "Ворцинская основная общеобразовательная школа"

2023 – 2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 5 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Положения о рабочей программе учителя-предметника, реализующего ФГОС ООО.
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ворцинская основная общеобразовательная школа»
- Учебного плана МБОУ «Ворцинская ООШ» на 2023 — 2024 учебный год.
- Программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013).

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.

### Общие цели курса

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

**Цель программы «Разговор о правильном питании»** - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

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

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет. (1-2 классы)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3-4 классы)

**3 модуль: «Формула правильного питания»** - для детей 11-12 лет (**учащиеся 5-6 классов**).

Реализации программы «Формула правильного питания» предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- *развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;*
- *развитие представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;*
- *пробуждение 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;*
- *развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;*
- *развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;*
- *просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста*

### **Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется модульным характером. За основу программы взят УМК «Формула правильного питания», который состоит из учебно – методического пособия для педагогов и рабочей тетради для школьников «Формула правильного питания», разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Содержание курса «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- **возрастная адекватность** - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
- **научная обоснованность** - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- **практическая целесообразность** - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- **динамическое развитие и системность** - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- **модульность структуры** – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
- **вовлеченность** в реализацию тем программы родителей учащихся;
- **культурологическая сообразность** – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- **социально-экономическая адекватность** – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности-любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Основные методы и формы работы**

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения: репродуктивный – беседа, вопросы, тесты, анкетирование; проблемный; частично-поисковый, творческие задания; объяснительно-иллюстративный, проектная деятельность.

Формы работы: чтение по ролям, рассказ по картинкам, выполнение самостоятельных заданий, экскурсия в продовольственный магазин; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); викторина; сюжетно-ролевая игра, игра по правилам, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Согласно учебному плану программа курса внеурочной деятельности (3 модуль) изучается в 5 классе по одному часу в неделю: 34 часа.**

## 2. Планируемые результаты

*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.

### 3. Содержание программы «Формула правильного питания» 5 класс (34 часа)

Тема 1. Здоровье -это здорово (3 часа).

*Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.*

Тема 2. Продукты разные нужны – продукты разные важны (4 часа).

*Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.*

Тема 3. Режим питания (3 часа).

*Регулярность питания как одно из условий рационального питания.*

Тема 4. Энергия пищи (2 часа).

*Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.*

Тема 5. Где и как мы едим (4 часа).

*Гигиена питания.*

Тема 6. Ты покупатель (3 часа).

*Потребительская культура.*

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям (3 часа).

*Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.*

Тема 8. Кухни разных народов (2 часа).

*Традиции и обычаи питания в разных странах.*

Тема 9. Кулинарная история (2 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 (5 часов).

*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 (1 час).

**Поурочное планирование по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5 класс (34 часа)**

№ занятия	Тема занятия	Предполагаемая дата	Фактическая дата
<b>Тема 1. Здоровье - это здорово - 3ч.</b>			
1	Здоровье – это здорово! Мой образ жизни		
2	Правила ЗОЖ. Я и моё здоровье		
3	Мини-проект « Мы за ЗОЖ»		
<b>Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны - 4ч.</b>			
4	Белки и продукты – источники белка		
5	Продукты – источники углеводов и жиров		
6	Витамины и минеральные вещества		
7	Рацион питания		
<b>Тема 3. Режим питания -2ч.</b>			
8	Понятие режима питания		
9	Мой режим питания.		
<b>Тема 4. Энергия пищи- 3ч.</b>			
10	Энергия пищи. Калорийность пищи.		
11	Влияние калорийности пищи на телосложение		
12	Движение и энергия. Исследовательская работа «Вкусная математика».		

<b>Тема 5. Где и как мы едим - 4ч.</b>			
13	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.		
14	Поговорим о фаст-фудах. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».		
15	Путешествие и поход. Собираем рюкзак		
16	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».		
<b>Тема 6. Ты- покупатель - 3ч.</b>			
17	Где можно сделать покупку. Основные отделы магазина.		
18	Ты – покупатель. Права и обязанности покупателя. Упаковка продуктов.		
19	Сложные ситуации при покупке товара		
<b>Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям - 3ч</b>			
20	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.		
21	Ты готовишь себе и друзьям. Кулинарные секреты. Сервировка стола.		
22	Мини-проект «Помощники на кухне».		
<b>Тема 8. Кухня разных народов - 2ч.</b>			
23	Понятие «национальная кухня". Кулинарное путешествие.		
24	Проект «Кулинарные праздники».		
<b>Тема 9. Кулинарная история - 2ч.</b>			
25	Традиции и культура питания		
26	Творческий проект. Первобытная кулинария. Кулинария в средние века. Современная кулинария.		



**Тема 10 Как питались на Руси и в России - 5ч**

27	История кулинарии в России		
28	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола		
29	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка.		
30	Русская кухня и религия. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки.		
31	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»		

**Тема 11. Необычное кулинарное путешествие - 2ч**

32	Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи, в музыке, в танце, в литературе.		
33	Уникальные блюда стран мира.		

**Тема 12. Составляем формулу правильного питания - 1 ч**

34	Составляем формулу правильного питания		
----	--	--	--