

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоильмовская основная общеобразовательная школа» Черемшанского  
муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО Данилова Т.Н. <i>[Подпись]</i></p> <p>Протокол № 1 от «25» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР <i>[Подпись]</i> / Мельникова Т.В. «26» августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ «Новоильмовская основная общеобразовательная школа»: <i>[Подпись]</i> Иванов В.М. Приказ № 37 от «27» августа 2024 г.</p>
--	--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа внеурочной  
деятельности естественнонаучной направленности  
«Формула правильного питания»  
для обучающихся 5 – 6 классов**

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 2 года  
Вид: общеразвивающая  
Уровень: стартовый

Исполнитель:  
педагог доп. образования  
Данилова Татьяна Николаевна

с. Новое Ильмово, 2024г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана на основе:

- 1) Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
- 2) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 4) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- 5) Учебного плана МБОУ «Новоильмовская ООШ» Черемшанского муниципального района Республики Татарстан на 2024-2025 учебный год, утвержденного приказом № 37 от 27.08.2024 г.
- б) Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», 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. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
  - Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.-80с.
  - Блокнота для школьника «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.

Здоровый образ жизни человека – комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности человека: рациональное питание, ориентированное на знание пищевой ценности продуктов; регулярная двигательная активность и занятия физической культурой; досуг и отказ от вредных привычек; рациональные психо-эмоциональные нагрузки и адекватное эмоциональное поведение; физиологически сбалансированный режим дня и так далее. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека.

В отличие от многих других обучающих программ, «Формула правильного питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

***Эта программа способствует:***

- 1) получению общих сведений о питании, продуктах питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, о правилах приготовления пищи;
- 2) расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- 3) воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают при выборе блюд и продуктов отдавать предпочтение более полезным для здоровья.

**Цели:**

сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; способствовать осознанию ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать теоретические знания об основах рационального правильного питания;
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- развивать самостоятельность, самоконтроль, коммуникативность, творческие способности.

*Объем рабочей программы курса* составляет 68 часов. Он рассчитан: 5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа в год. Занятия проводятся 1 час в неделю. В основе программы используется здоровье – берегающая технология.

Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

## 2. Планируемые результаты изучения курса «Формула правильного питания»

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- 1) проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- 2) овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- 3) 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 «Здоровое питание», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- 4) способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

- 1) определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
- 2) проговаривать последовательность действий на уроке;
- 3) самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- 4) использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- 5) учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- 6) соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- 7) корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- 8) оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- 9) способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

*Познавательные УУД:*

- 1) ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста), определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- 2) способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- 3) находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- 4) определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- 5) делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

б) преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;

7) наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

**Коммуникативные УУД:**

1) оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

2) способность к сотрудничеству и коммуникации;

3) участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;

4) выразительно читать текст;

5) договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

6) учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

7) оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

\* возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения 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 ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

\* модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

\* 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.

Использование комплекта «Формула правильного питания» рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- \* полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- \* подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- \* подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- \* подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- \* подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

#### **Методы реализации:**

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «сто лам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (Как отмечали на Руси «Петров день» и чем угощали гостей? — подростки проводят исследовательскую работу, посвященную чувашской кухне).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн -ринга и т. п.

### **3. Содержание рабочей программы курса** **«Формула правильного питания»- 5класс**

#### **Тема 1. Здоровье - это здорово - 5часов**

Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении. Расширить представления о полезных и вредных привычках, правилах ЗОЖ. Формирование представлений о чертах характера и привычках, влияющих на здоровье. Формирование умения оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Характеристика основных видов деятельности: Урок игра «Мой день» Блиц – турнир: Пословицы и поговорки о правильном питании. Работа в группах, дискуссия

#### **Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 часов**

Виды продуктов и содержащиеся в них питательные вещества. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов для питания. Понятие о правильном питании. Правила рационального питания. Познакомить с основными питательными веществами. Роль белков для организма. Ежедневное количество в сутки.

Характеристика основных видов деятельности:

Самостоятельная работа, беседа, дискуссия. Блиц – турнир: Где прячутся витамины? Мини – проект, Работа в группах

#### **Тема 3. Режим питания – 3часа**

Понятие режима питания и «Пищевая тарелка». Варианты режима питания, количество приемов пищи. Суточная потребность в еде и воде в зависимости от возраста, развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья, формирование представления о разных типах режима питания. Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания.

Характеристика основных видов деятельности:

Самостоятельная работа учащихся Работа в группах, беседа. Ролевая игра «Составляем режим питания»

#### **Тема 4. Энергия пищи – 4 часа**

Понятие обмена веществ. Получение энергии с пищей и ее расход. Калории, содержащиеся в продуктах. Количество пищи необходимое человеку.

Соотношение роста и массы тела у мальчиков и девочек. Пословицы и высказывания о правильном питании.

Характеристика основных видов деятельности:

Исследовательская работа «Вкусная математика» Мини – проект. Работа в группах.

#### **Тема 5. Где и как мы едим – 7часов**

Заведения общественного питания. Правила поведения в кафе. Влияние перекусов на здоровье. История создания фаст фуда, вред и польза. Правила гигиены при перекусах. Что такое «сухомятка», виды первых блюд. Подготовка к походу, подготовка продуктов, правила гигиены и поведения в походе. Формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой.

Характеристика основных видов деятельности:

Работа в группах, дискуссия. Мини проект. Урок-презентация. Конкурс кроссвордов. Исследовательская работа. Ролевая игра «Приходите к нам в Кафе»

### **Тема 6. Ты - покупатель – 9часов**

Где можно сделать покупку. Виды магазинов. Правила покупки продуктов. Хранение продуктов. Упаковка продуктов. Информация о продукте на этикетке. Профессии работников магазина. Правила вежливости. Права и обязанности покупателя. Формирование умений по изготовлению упаковки для подарка

Характеристика основных видов деятельности:

Урок – экскурсия, ролевая игра. Практическая работа. Мини – проект

### **Содержание рабочей программы курса «Формула правильного питания»- бкласс**

#### **Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям – 4часа**

Зарождение кулинарии. Правила выбора и хранения продуктов. Виды бытовых приборов на кухне. Правила работы с приборами. Знакомство с рецептами различных блюд. Правила сервировки стола. Обязанности гостя и хозяина. Характеристика основных видов деятельности:

Игра «Конкурс кулинаров» . Работа в группах, дискуссия

#### **Тема 2.Кухня разных народов – 2часа**

Традиционная кухня разных стран. «Календарь кулинарных праздников». Используемые продукты для приготовления блюд.

Характеристика основных видов деятельности: Конкурс эмблем. Проект «Кулинарные праздники». Работа в группах

#### **Тема 3. Кулинарная история– 5часов**

Кулинарное путешествие в прошлое. Как питались древние люди. Кулинарные традиции в Древнем Египте, Греции, Риме. Современная кулинария.

Характеристика основных видов деятельности:

Конкурс кроссвордов. Проект. Работа в группах, дискуссия.

#### **Тема 4. Как питались на Руси и в России – 11часов**

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

Характеристика основных видов деятельности:

Урок – экскурсия. Ролевая игра. Практическая работа. Мини – проект

#### **Тема 5. Необычное кулинарное путешествие – 7 часов**

Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира. Итоговое занятие.

Характеристика основных видов деятельности:

Урок – экскурсия. Практическая работа. Мини – проект.



## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровье- это здорово.	4
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	5
3	Режим питания.	3
4	Энергия пищи.	8
5	Где и как мы едим.	4
6	Ты – покупатель.	10
6 класс		
7	Ты готовишь себе и своим друзьям.	7
8	Кухни разных народов.	3
9	Кулинарная история.	6
10	Как питались на Руси и в России.	10
11	Необычное кулинарное путешествие.	8
Итого		68

### Календарно – тематическое планирование курса

№ п/п	<i>Номер раздела и темы урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата (план)</i>	<i>Дата (факт)</i>
<b><i>Тема 1. Здоровье- это здорово(4 часа)</i></b>					
1	1.1	Вводное занятие. Почему важно быть здоровым.	1	02.09	
2	1.2	Правила ЗОЖ. Нормы питания.	1	09.09-	
3	1.3	Я и мое здоровье. Питание и здоровье.	1	16.09	
4	1.4	Движение и здоровье. В движении- жизнь!	1	23.09	
<b><i>Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны ( 5 часов)</i></b>					
5	2.1	Продукты-источники белка	1	30.09	
6-7	2.2-2.3	Продукты-источники углеводов и жиров	2	07.10- 14.10	
8-9	2.4-2.5	Витамины и минеральные вещества	2	21.10- 28.10	
<b><i>Тема 3. Режим питания (3 часа)</i></b>					
10-11	3.1-3.2	Режим питания. Мой режим питания.	2	11.11- 18.11	
12	3.3	Составляем режим питания	1	25.11	
<b><i>Тема 4. Энергия пищи( 8 часов)</i></b>					
13-14	4.1-4.2	Энергия пищи . Калорийные продукты	2	02.12- 09.12	
15	4.3	От чего зависит потребность в энергии	1	16.12	
16-17	4.4-4.5	Движение и энергия . Влияние калорийности на телосложение.	2	23.12- 13.01	
18-19	4.6-4.7	Вкусная математика-составлению меню по ккал	2	20.01- 27.01	
<b><i>Тема 5. Где и как мы едим(4 часа)</i></b>					
20-21	5.1-5.2	Система общественного питания.	2	03.02-	

		Кафе в нашем городе.		10.02	
23-24	5.3-5.4	Продукты для длительного похода и экскурсии. Собираем рюкзак.	2	17.02-24.02	
<b>Тема 6. Ты- покупатель( 10 часов)</b>					
25-26	6.1-6.2	Основные отделы магазина. Правила для покупателей.	2	03.03-10.03	
27-28	6.3-6.4	Права и обязанности покупателя. Сложные ситуации при покупке товара.	2	17.03-07.04	
29	6.5	Где можно сделать покупку.	1	14.04	
30	6.7	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	21.04	
31-32	6.8-6.9	О чем рассказала упаковка. Праздничная упаковка.	2	28.04-05.05	
33-34	6.10-6.11	Составление формулы правильного питания. Итоговое занятие за 5 класс.	2	12.05-19.05	
6 класс					
<b>Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям (7 часов)</b>					
1	1.1	Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина	1	03.09	
2-3	1.2-1.3	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне . Мини-проект «Помощники на кухне»	2	10.09-17.09	
4	1.4	Приготовление пицци и правильная сервировка стола	1	24.09	
5	1.5	Как правильно хранить продукты	1	01.10	
6-7	1.6-1.7	Кулинарные секреты. Игра «Конкурс кулинаров».	2	08.10-15.10	
<b>Тема 2. Кухни разных народов (3 часа)</b>					
8	2.1	Питание и географическое положение страны	1	22.10	
9-10	2.2-2.3	Кулинарные праздники. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	2	29.10-12.11	

<b>Тема 3. Кулинарная история (6 часов)</b>					
11	3.1	История кулинарии в России.	1	19.11	
12	3.2	Традиционные блюда русской кухни	1	26.11	
13-14	3.3	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	03.12-	
15-16	3.4-3.5	Какие блюда делают из картошки. Праздник русской картошки.	2	10.12- 17.12	
<b>Тема 4. Как питались на Руси и в России (10 часов)</b>					
17	4.1	Традиционные русские блюда.	1	24.12	
18	4.2	История посуды в русской кухне.	1	14.01	
19-20	4.3-4.4	Русская каша. Каша-матушка, хлеб-батюшка.	2	21.01- 28.01	
21	4.5	Хлеб- всему голова	1	04.02	
22	4.6	Самовар-символ русского стола.	1	11.02	
23	4.7-4.8	Особенности чувашской кухни. Как отмечали на Руси «Петров день» и чем угощали гостей?	2	18.02 25.02	
24	4.9	Экскурсия в краеведческий музей	1	04.03	
25-26	4.10- 4.11	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	2	11.03 18.03	
<b>Тема 5. Необычное кулинарное путешествие (8 часов)</b>					
27	5.1	Мировые Музеи питания. Кулинарные музеи.	1	01.04-	
28	5.2	Кулинарная тема в живописи	1	08.04	
29-30	5.3-5.4	Кулинарная тема в музыке и литературе	2	15.04- 22.04	
31	5.5	Кулинарная тема в литературе	1	29.04	
32-33	5.6-5.7	Защита проектов по выбранным темам	2	06.05- 13.05	
34	5.8	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1	20.05	

### Литература:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

- Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.-80с.

- Блокнот для школьника «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.

- Мультимедийный диск для школьника «Формула правильного питания».