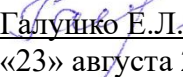



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Шебекино Белгородской области»**

**Рассмотрена**  
на заседании  
школьного методического  
совета протокол № 1  
«23» августа 2024 г.

**Согласована**  
заместитель директора

  
Галушко Е.Л.  
«23» августа 2024 г.

**Утверждаю**  
Директор школы

  
Карачаров С.Н.  
Приказ № 180  
«23» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
«Формула здорового питания»

Составитель: Кравцова Е.В.  
Учитель: биологии

**г. Шебекино 2024-2025**

## Пояснительная записка

Рабочая программа факультатива «Формула правильного питания» для 5,6 класса составлена основе авторской программы **М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева** «Формула правильного питания». Образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня, социальное направление.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**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 освоения программы являются:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

**Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 5 классе**

**Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.**

**Теория.** Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

**Практика.** Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

**Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.**

**Теория.** Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

**Практика.** Рацион питания

**Тема3. "Режим питания»-3ч.**

**Теория.** Понятие режима питания.

**Практика.** Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

**Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.**

**Теория.** Энергия пищи.

**Практика.** Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

**Тема 5. "Где и как мы едим"- 7ч.**

**Теория.** Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

**Практика.** Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Тема 6. «Ты- покупатель-9ч.**

**Теория.** Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

**Практика.** Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

### Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 6 классе

**Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.**

**Теория.** Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

**Практика.** Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

**Тема 8. Кухня разных народов-4ч.**

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

**Практика.** Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

**Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.**

**Теория.** Традиции и культура питания.

**Практика.** Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

**Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-10ч.**

**Теория.** 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. **Практика.**

Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч**

**Теория.**

### Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
		5 класс	
Здоровье - это здорово	Здоровье-это здорово Правила ЗОЖ Я и мое здоровье Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Мой образ жизни	3	Объяснять, что такое здоровый образ жизни и как происходит его формирование
Продукты разные	Белки Жиры	6	Объяснять понятия белки, жиры, углеводы, витамины.

нужны, продукты разные важны	Витамины Углеводы Рацион питания Минеральные вещества		Составлять правильный рацион питания
Режим питания	Понятие режима питания Игра «Составляем режим питания» Мой режим питания	3	Умение объяснять, что такое режим питания и для чего он необходим. Умения составить свой рацион питания
Энергия пищи	Энергия пищи Калорийность пищи Влияние калорийности пищи на телосложение Исследовательская работа «Вкусная математика»	4	Определять калорийность пищи, умение объяснить смысл калорийности пищи и его влияние на телосложение.
Где и как мы едим	Где и как мы едим Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Кафе» Собираем рюкзак Что такое перекусы, их влияние на здоровье Поговорим о фаст- фудах Правила поведения в кафе.	3	Формирование правильного представления о питании и о поведении в общественных местах.
Ты- покупатель	Где можно сделать покупку Права и обязанности покупателя Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара Срок хранения продуктов.	2	Формировать основные навыки по выбору продукта и магазина. Объяснять надписи на продукте питания, срок хранения.

	Упаковка продуктов Составление формулы правильного питания. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»		
Ты готовишь себе и друзьям	Мини-проект «Помощники на кухне» Игра «Конкурс кулинаров» Кулинарные секреты Сервировка стола Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	3	Развивать кулинарные знания, знания о сервировке стола.
Кухня разных народов	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» Кулинарное путешествие Проект «Кулинарные праздники» Понятие «национальная кухня»	1	Определять кухни разных народов мира, национальные и кулинарные праздники.
Кулинарная история	Традиции и культура питания Творческий проект. Первобытная кулинария Конкурс кроссвордов «Кулинария» Современная кулинария Творческий проект. Кулинария в средние века	2	Объяснять кулинарные традиции от средних веков до нашего времени.
Как питались на Руси и в	История кулинарии в России.	4	Умения объяснять как развивалась история кулинарии России, основные

России	<p>История посуды в русской кухне  Самовар-символ русского стола  Традиционные блюда русской кухни  Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.  Каша-матушка, хлеб-батюшка  Русская кухня и религия.  Польза меда  Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»  Праздник русской картошки</p>		традиционные блюда русской кухни.
Необычное кулинарное путешествие	<p>Мировые Музеи питания  Кулинария в живописи  Кулинария в музыке  Кулинария в танце  Кулинария в литературе  Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»  Творческий проект «Вкусная картина  Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»  Составление формулы правильного питания.  Уникальные блюда стран мира</p>	2	Приобщиться к миру кулинарии, выстроить творческий подход к кулинарии.
Итого		34	

