

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО педагогов дополнительного  
образования

Руководитель МО педагогов дополнительного  
образования

Жигарева В.В.  
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1  
«14» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Борисова И.А.  
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12 от 15.08.17

от «18» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование: «Формула правильного питания»

Класс: 5 А класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Ф.И.О. учителя Черепанова Ирина Владимировна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 18; в месяц 2

Планирование составлено на основе: Программа «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Учебник \_\_\_\_\_

Рабочую программу составила Мингалева Альфия Гумеровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО педагогов дополнительного  
образования

Руководитель МО педагогов дополнительного  
образования

Давыдова И.И.  
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Саргисова С.А.  
(Ф.И.О., подпись)

« 26 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12-017-13-480/17

от « 26 » августа 2017 г.

Протокол № 1

« 24 » августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование: «Формула правильного питания»

Класс: 5 Б класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Ф.И.О. учителя Щербакова Виктория Николаевна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 18 : в месяц 2

Планирование составлено на основе: Программа «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева  
М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Учебник

Рабочую программу составила Мингалеева Альфия Гумеровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО педагогов дополнительного  
образования

Руководитель МО педагогов дополнительного  
образования

Тисовкина А. В.  
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Бурдасова Д. А.  
(Ф.И.О., подпись)

«14» августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 10-Ш/13-470/14

от «14» августа 2014 г.

Протокол № 1

«14» августа 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование: «Формула правильного питания»

Класс: 5 В класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Ф.И.О. учителя Даянова Татьяна Дмитриевна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 18 ; в месяц 2

Планирование составлено на основе: Программа «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева  
М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Учебник

Рабочую программу составила Мингалеева Альфия Гумеровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО педагогов дополнительного  
образования

Руководитель МО педагогов дополнительного  
образования

Мингалеева А.В.  
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1  
«24» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Сорочкина О.А.  
(Ф.И.О., подпись)

«26» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12-107-13-94/17

от «28» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование: «Формула правильного питания»

Класс: 5 Г класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Ф.И.О. учителя Мельничук Ирина Александровна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 18; в месяц 2

Планирование составлено на основе: Программа «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева  
М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Учебник \_\_\_\_\_

Рабочую программу составила Мингалеева Альфия Гумеровна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» является компилятивной и разработана на основе Программы «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009)

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия.

Программа «Формула правильного питания» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Преимущество программы «Формула правильного питания» заключается в том, что его 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.

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей пятых классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Тематический план программы «Формула правильного питания» носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения работы в направлении правильного питания школьника является поддержка родителей. Поэтому данная программа ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий: праздников, конкурсов, викторин, бесед.

В ходе общей деятельности используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а

также используемые формы и методы её реализации, носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

**Целью данной программы является** формирование у детей культуры питания как компонента сохранения здоровья и долголетия.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

1. Развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Ознакомить обучающихся с правилами рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья.
3. Способствовать формированию готовности соблюдать правила здорового питания, заботиться и укреплять собственное здоровье через освоение детьми практических навыков рационального питания.
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.
5. Информировать школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, об истории и традициях своего народа.
6. Формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
7. Развивать творческие способности и кругозор детей, коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Данная программа предназначена для обучающихся 5-х классов и рассчитана на 1 час в 1-ю и 3-ю неделю месяца, что составляет 18 часов в год.

Основной формой работы по программе являются: линейки, конкурсы, проекты, презентации, акции, праздники.

Программа «Формула правильного питания» состоит из 4 взаимосвязанных разделов:

1. Здоровье - это здорово;
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны;
3. Режим питания;
4. Потребительская культура.

В первом разделе учащиеся получают представление об основополагающих понятиях предмета, представление у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Второй раздел программы посвящен рациону питания, калорийности пищи. Знакомит школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме.

Третий раздел программы посвящен дальнейшему формированию развития представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание мотивации на здоровый образ жизни.

В четвертом разделе основной задачей стоит научить ребят самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов, развитие коммуникативных навыков у подростков.

В процессе занятий у обучающихся формируются следующие ценностные установки:

1. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
2. 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.
3. 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.
4. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.
5. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
6. 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
7. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

По окончании учебного года учащиеся должны демонстрировать уровень подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умение применять знания на практике: вводный (перед началом работы закрепление знаний предыдущих тем); текущий (опрос, рефлексия, выполнение контрольных теоретических и практических упражнений, написание рефератов и докладов на заданные или свободные темы); итоговый (выступление на научно-практической конференции).

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Занятия с учащимися по программе способствуют достижению личностных и метапредметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- владение 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 «Формула правильного питания», 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.

Школьники обучаются способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня умственной работоспособности и самостоятельных занятий.



### Учебный план на 2017-2018 гг.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье - это здорово	4	2	2	Анкетирование Мониторинг
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	5	3	2	Беседа Анкетирование
3.	Режим питания	5	3	2	Конкурсно- познавательная программа
4.	Потребительская культура	4	3	1	Игра
	Всего	18	11	7	

## Содержание программы (18 часов)

### 1. Здоровье - это здорово (4 часа)

Теория (2 часа): Введение в программу: Основные понятия о здоровье и здоровом питании. От каких факторов зависит наше здоровье.

Практика (2 часа): Конкурс рисунков «Ты то, что ты ешь». Конкурс плакатов «Кладовая здоровья северного края».

### 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (5 часов)

Теория (3 часа): Беседа «Каша наша – пища наша». Вредные продукты питания. «Фаст фуды». От каких факторов зависит наше здоровье.

Практика (2 часа): Осенняя ярмарка «Дары осени - залог здорового питания». Выставка рисунков «Дары золотой осени».

### 3. Режим питания (5 часов)

Теория (3 часа): Правила здорового питания и необходимости соблюдения гигиены. Беседа о пользе молочных продуктов. Презентация «Какое разное ты, молоко». Польза фруктов и соков в жизни человека.

Практика (2 часа): Игра «Древо здоровья». Конкурсно-познавательная программа «Знаете ли вы?» по теме «Овощи» и «Фрукты».

### 4. Потребительская культура (4 часа)

Теория (3 часа): Ты – покупатель. Правила вежливости. Права потребителя.

Практика (1 час): Игра по станциям «Ты - покупатель».

## Календарно – тематическое планирование

54

№ занятия	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1.	Введение. Основные понятия о здоровье и здоровом питании.	1	02.09.2017	
2.	От каких факторов зависит наше здоровье.	1	16.09.2017	
3.	Конкурс рисунков «Ты то, что ты ешь».	1	30.09.2017	
4.	Конкурс плакатов «Кладовая здоровья северного края».	1	14.10.2017	
5.	Осенняя ярмарка «Дары осени - залог здорового питания».	1	28.10.2017	
6.	Выставка рисунков «Дары золотой осени»	1	18.11.2017	
7.	Беседа «Каша наша – пища наша»	1	02.12.2017	
8.	Вредные продукты питания «Фаст фуды»	1	16.12.2017	
9.	От каких факторов зависит наше здоровье	1	13.01.2018	
10.	Правила здорового питания и необходимости соблюдения гигиены.	1	27.01.2018	
11.	Беседа о пользе молочных продуктов. Презентация «Какое разное ты, молоко».	1	10.02.2018	
12.	Польза фруктов и соков в жизни человека.	1	24.02.2018	
13.	Игра «Древо здоровья».	1	10.03.2018	
14.	Конкурсно-познавательная программа «Знаете ливы?» по теме «Овощи» и «Фрукты».	1	24.03.2018	
15.	Ты – покупатель.	1	14.04.2018	
16.	Правила вежливости	1	28.04.2018	
17.	Права потребителя.	1	12.05.2018	
18.	Игра по станциям «Ты – покупатель»	1	26.05.2018	

## Календарно – тематическое планирование

56

№ занятия	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1.	Введение. Основные понятия о здоровье и здоровом питании.	1	02.09.2017	
2.	От каких факторов зависит наше здоровье.	1	16.09.2017	
3.	Конкурс рисунков «Ты то, что ты ешь».	1	30.09.2017	
4.	Конкурс плакатов «Кладовая здоровья северного края».	1	14.10.2017	
5.	Осенняя ярмарка «Дары осени - залог здорового питания».	1	28.10.2017	
6.	Выставка рисунков «Дары золотой осени»	1	18.11.2017	
7.	Беседа «Каша наша – пища наша»	1	02.12.2017	
8.	Вредные продукты питания «Фаст фуды»	1	16.12.2017	
9.	От каких факторов зависит наше здоровье	1	20.01.2018 акт	03.02.18
10.	Правила здорового питания и необходимости соблюдения гигиены.	1	03.02.2018	
11.	Беседа о пользе молочных продуктов. Презентация «Какое разное ты, молоко».	1	17.02.2018	
12.	Польза фруктов и соков в жизни человека.	1	03.03.2018	
13.	Игра «Древо здоровья».	1	17.03.2018	
14.	Конкурсно-познавательная программа «Знаете ливы?» по теме «Овощи» и «Фрукты».	1	31.03.2018	
15.	Ты – покупатель.	1	14.04.2018	
16.	Правила вежливости	1	28.04.2018	
17.	Права потребителя.	1	12.05.2018	
18.	Игра по станциям «Ты – покупатель»	1	26.05.2018	

**Календарно – тематическое планирование  
5В**

<b>№ занятия</b>	<b>Разделы программы и темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата коррекции</b>
1.	Введение. Основные понятия о здоровье и здоровом питании.	1	02.09.2017	
2.	От каких факторов зависит наше здоровье.	1	16.09.2017	
3.	Конкурс рисунков «Ты то, что ты ешь».	1	30.09.2017	
4.	Конкурс плакатов «Кладовая здоровья северного края».	1	14.10.2017	
5.	Осенняя ярмарка «Дары осени - залог здорового питания».	1	28.10.2017	
6.	Выставка рисунков «Дары золотой осени»	1	18.11.2017	
7.	Беседа «Каша наша – пицца наша»	1	02.12.2017	
8.	Вредные продукты питания «Фаст фуды»	1	16.12.2017	
9.	От каких факторов зависит наше здоровье	1	13.01.2018	
10.	Правила здорового питания и необходимости соблюдения гигиены.	1	27.01.2018	
11.	Беседа о пользе молочных продуктов. Презентация «Какое разное ты, молоко».	1	10.02.2018	
12.	Польза фруктов и соков в жизни человека.	1	24.02.2018	
13.	Игра «Древо здоровья».	1	10.03.2018	
14.	Конкурсно-познавательная программа «Знаете ли вы?» по теме «Овощи» и «Фрукты».	1	24.03.2018	
15.	Ты – покупатель.	1	14.04.2018	
16.	Правила вежливости	1	28.04.2018	
17.	Права потребителя.	1	12.05.2018	
18.	Игра по станциям «Ты – покупатель»	1	26.05.2018	

## Календарно – тематическое планирование

5Г

№ занятия	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1.	Введение. Основные понятия о здоровье и здоровом питании.	1	02.09.2017	
2.	От каких факторов зависит наше здоровье.	1	16.09.2017	
3.	Конкурс рисунков «Ты то, что ты ешь».	1	30.09.2017	
4.	Конкурс плакатов «Кладовая здоровья северного края».	1	14.10.2017	
5.	Осенняя ярмарка «Дары осени - залог здорового питания».	1	28.10.2017	
6.	Выставка рисунков «Дары золотой осени»	1	18.11.2017	
7.	Беседа «Каша наша – пища наша»	1	02.12.2017	
8.	Вредные продукты питания «Фаст фуды»	1	16.12.2017	
9.	От каких факторов зависит наше здоровье	1	13.01.2018	
10.	Правила здорового питания и необходимости соблюдения гигиены.	1	27.01.2018	
11.	Беседа о пользе молочных продуктов. Презентация «Какое разное ты, молоко».	1	10.02.2018	
12.	Польза фруктов и соков в жизни человека.	1	24.02.2018	
13.	Игра «Древо здоровья».	1	10.03.2018	
14.	Конкурсно-познавательная программа «Знаете ливы?» по теме «Овощи» и «Фрукты».	1	24.03.2018	
15.	Ты – покупатель.	1	14.04.2018	
16.	Правила вежливости	1	28.04.2018	
17.	Права потребителя.	1	12.05.2018	
18.	Игра по станциям «Ты – покупатель»	1	26.05.2018	

## Планируемые результаты

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Занятия с учащимися по программе способствуют достижению личностных и метапредметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- владение 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 «Формула правильного питания», 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.
- 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.

### Учебно- методическое сопровождение.

Для эффективного освоения данной программы необходимы:

1. Компьютер
2. Слайдпроектор
3. Канцтовары (ватман)
4. Актовый зал
5. Микрофоны
6. Кабинет домоводства

## **Список использованной литературы**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.