

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации города Оренбурга  
МОАУ «СОШ №39»

РАССМОТРЕНО  
ШМО классных руководителей

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_Болодурина А.Ю.

\_\_\_\_\_Устинова Е.В.

\_\_\_\_\_Т.В.Исаева

Протокол №1

Протокол №1

Приказ №187

от "29" 082022 г.

от "29" 08 2022 г.

от "29" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Формула правильного питания»**

для 1-11 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Учителя среднего звена

## **1. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания»**

### **Ученик научится:**

- самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельному выбору продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *проявлять познавательный интерес и активность в области здорового питания;*
- *овладению установками, нормами и правилами правильного питания;*
- *делать осознанный выбор здорового питания;*
- *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.*
- *использовать речевых средств для решения различных коммуникативных задач;*
- *построению монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);*
- *владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.*
- *использованию речевых средств для решения различных коммуникативных задач;*
- *формулированию собственного мнения;*

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- пониманию возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умению ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построению сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- выделять существенные признаки и их синтез.

## **2. Содержание курса «Формула правильного питания»**

### **5 класс**

#### **Раздел 1. Формула правильного питания**

Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что нужно есть в разное время года. Режим питания. Где и как мы едим.

№ п/п	Реализуемое содержание образования	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту

	<b>Формула правильного питания</b>	17		
1	Здоровье – это здорово	1		
2	Здоровье – это здорово	1		
3	Здоровье – это здорово	1		
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1		
5	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1		
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1		
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
10	Что нужно есть в разное время года	1		
11	Что нужно есть в разное время года	1		
12	Что нужно есть в разное время года	1		
13	Режим питания	1		
14	Режим питания	1		
15	Режим питания	1		
16	Где и как мы едим	1		
17	Где и как мы едим	1		

### 3. Содержание курса «Формула правильного питания»

#### 6 класс

#### Раздел 1. Формула правильного питания

Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Как правильно вести себя за столом. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Работа над проектом. Защита проекта.

№ п/п	Реализуемое содержание образования	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Формула правильного питания</b>	17		
1	Ты - покупатель	1		
2	Ты - покупатель	1		
3	Ты готовишь себе и друзьям	1		
4	Ты готовишь себе и друзьям	1		
5	Ты готовишь себе и друзьям	1		
6	Как правильно вести себя за столом	1		
7	Как правильно вести себя за столом	1		
8	Как правильно вести себя за столом	1		

9	Кухни разных народов	1		
10	Кухни разных народов	1		
11	Кулинарная история	1		
12	Кулинарная история	1		
13	Как питались на Руси и в России	1		
14	Как питались на Руси и в России	1		
15	Необычное кулинарное путешествие	1		
16	Работа над проектом	1		
17	Защита проекта	1		