Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей естественно-математического цикла	с заместителем директора по УВР	на заседании Педагогического Совета	Директор
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.	от 28.08.2026 г.	Протокол № 1 от 28.08.2026 г	Приказ № 63 от 28.08.2026 г.
Руководитель МО		Председатель	
_____	_____	_____	_____
Будкова О.В.	Сурова Д.С.	Азарова О. М.	Азарова О. М.

Азарова Ольга Михайловна
OU=Директор, O=МБОУ Туроверо-Россошанская ООШ, CN=Азарова Ольга Михайловна, E=t-rossoch@mail.ru
я подтверждаю этот документ
место подписания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

Уровень общего образования, класс: основное общее, 5 класс

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Азарова О. М.

х. Россошь, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. №373). Программа составлена на основе программы «Формула правильного питания», методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов, разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю)

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Программа «Формула правильного питания» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

Обучающийся научится:

- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

– осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

– понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

– признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

– овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

– осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
(5 класс)

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Здоровье – это здорово. (1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

Самые полезные продукты. (1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

Из чего состоит наша пища? (1ч)

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

Что нужно есть в разное время года. (1ч)

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу. (1ч)

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Молоко и молочные продукты. (1ч)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

Удивительные превращения пирожка. (1ч)

Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч) Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. (1ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

Полдник. Время есть булочки. (1ч)

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

Пора ужинать. (1ч)

Возможные варианты блюд для ужина.

Блюда из зерна. (1ч)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

Что и как готовить из рыбы. (1ч)

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

Дары моря. (1ч)

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

Если хочется пить… (1ч)

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

Где найти витамины весной? (1ч)

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

Каждому овощу своё время. (1ч)

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

Праздник урожая. (1ч)

Наиболее полезные продукты для стола.

Меню сказочных героев. (1ч)

Составление меню питания для сказочных героев.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)

Блюда, которые могут приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

Оформление плаката «Правильное питание». (1ч) «Законы правильного питания».

Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч) Разновидности хлеба.

Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч) Мини – проект.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	02.09.2026
2.	Здоровье – это здорово.	1	09.09.2026
3.	Самые полезные продукты.	1	16.09.2026
4.	Как правильно есть . Из чего состоит наша пища?	1	23.09.2026
5.	Что нужно есть в разное время года	1	07.10.2026
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	14.10.2026
7.	Где и как готовят пищу.	1	21.10.2026
	1 четверть 7 уроков		
8.	Молоко и молочные продукты.	1	11.11.2026
9.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	18.11.2026
10.	Удивительные превращения пирожка.	1	25.11.2026
11.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	02.12.2026
12.	Плох обед, если хлеба нет.	1	09.12.2026
13.	Полдник. Время есть булочки.	1	16.12.2026
14.	Пора ужинать.	1	23.12.2026
15.	Блюда из зерна.	1	30.12.2026
	2 четверть 8 уроков		
16.	Что и как готовить из рыбы.	1	13.01.2027
17.	Дары моря.	1	20.01.2027
18.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	27.01.2027
19.	Если хочется пить…	1	03.02.2027
20.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	10.02.2027
21.	Где найти витамины весной?	1	17.02.2027
22.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	24.02.2027
23.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	03.03.2027
24.	Каждому овощу своё время.	1	10.03.2027
25.	Праздник урожая	1	17.03.2027
26.	Меню сказочных героев	1	24.03.2027
	3 четверть 11 уроков		
27.	Праздник урожая	1	07.04.2027
28.	Меню сказочных героев	1	14.04.2027

29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	21.04.2027
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	28.04.2027
31.	Оформление плаката правильного питания.	1	05.05.2027
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1	12.05.2027
33.	Изготовление поделок, рисунков для выставки «Хлеб всему голова».	1	19.05.2027
34.	Изготовление поделок, рисунков для выставки «Хлеб всему голова».	1	26.05.2027
	4 четверть 8 уроков		
	Всего	**34**	