

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ШОЛОХОВСКИЙ РАЙОН ХУТОР АНДРОПОВСКИЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНДРОПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА

Методическим советом



Е.П. Милаева

Протокол №1 от «26» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом



И.Н. Карпова

Протокол №1 от «26» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ

«Андроповская СОШ»



А.В. Павлов

Приказ №87 от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
нравственно-эстетическому направлению
«Формула здорового питания»

Основное общее образование 5 класс

Количество часов 34 ч

Учитель Казьмина Светлана Васильевна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Работа по учебно-методическому комплексу примерной программы внеурочной деятельности «Формула здорового питания». Стандарты второго поколения, под редакцией В. А. Горского. Москва «Просвещение» 2011, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты «Формула здорового питания».

№ п/п	Разделы учебного курса	Компетенции	Ученик научится	Получит возможность научиться
1.	Раздел №1 <i>Здоровье-это здорово</i>	Личностные	➤ делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;	➤ выполнять несложные композиции с применением полученных знаний; ➤ иметь представление о культуре питания; ➤ совершенствоваться и творчески использовать свои умения и навыки; ➤ уметь делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
		Предметные	➤ Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;	
		Метапредметные	➤ В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии	

		Коммуникативные	➤ Самостоятельно организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);	
2.	Раздел №2 <i>Продукты разные нужны, продукты разные важны.</i>	Личностные	➤ навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических работ;	➤ начальные знания о продуктах питания; ➤ уметь ориентироваться в выборе продуктов; ➤ выбирать темы для практических работ; ➤ формулировать проблему, проводить коллективное обсуждение предложенных учителем или возникающих в ходе работы учебных проблем ➤ выдвигать возможные способы их решения; ➤ доказывать своё мнение; ➤ представление о народной культуре;
		Предметная компетенция:	➤ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;	
		Метапредметная компетенция	➤ Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;	
		Коммуникативная компетенция	➤ Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. И ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;	
	Раздел №3 <i>Режим питания</i>	Личностные	➤ проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;	➤ активности в области здорового питания; ➤ производить поиск информации,

		Метапредметная компетенция	➤ В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии	анализировать и оценивать её достоверность ➤ самостоятельно составлять режим питания
		Познавательные	➤ Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность	
		Коммуникативные	➤ формулировать собственное мнение и позицию;	
	Раздел №4 Энергия пищи	Личностные	➤ овладение установками, нормами и правилами правильного питания;	➤ представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. ➤ исправлять ошибки самостоятельно; ➤ Строить логическое рассуждение,
		Метапредметная компетенция	➤ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;	
		Познавательные	➤ Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;	
	Раздел №5 Где и как мы едим	Личностные	➤ развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	➤ адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. ➤ Здоровая пища, где и как мы едим;
		Метапредметная компетенция	➤ Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать	
				➤ Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат

			самостоятельно средства достижения цели;	
		Познавательные	➤ Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);	
	Раздел №6 Ты покупатель	Личностные	➤ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;	➤ сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; ➤ Выявлять причины и следствия простых явлений
		Метапредметная компетенция	➤ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;	

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
<i>Здоровье – это здорово</i>	5	➤ выставки, презентации ➤ коллективные проекты ➤ работа в парах, малых группах ➤ индивидуальные работы
<i>Продукты разные нужны, продукты разные важны</i>	5	
<i>Режим питания</i>	3	
<i>Энергия пищи</i>	4	
<i>Где и как мы едим</i>	7	
<i>Ты покупатель</i>	10	
ИТОГО: 35 часа		

4.Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ пп	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Требования к уровню подготовки учащихся
1. Здоровье – это здорово 5ч					
1	08.09	Вводное занятие. Здоровье-это здорово	1	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	Устная оценка своих действий
2	15.09	Правила ЗОЖ	1		Наблюдение
3	22.09	Я и мое здоровье	1		
4	29.09	Мой образ жизни	1		
5	06.10	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 часов					
6	13.10	Белки	1	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и	Знать происхождение белков, жиров и углеводов; работать с новой информацией;
7	20.10	Жиры. Углеводы	1		
8	10.11	Витамины. Тарелка здоровья	1		

9	17.11	Минеральные вещества	1	углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	
11	24.11	Рацион питания	1		Субтест. Методика «Под другим углом зрения «Яблоки»

III. Режим питания – 3 часа					
				Знать о рационе питания, соблюдать режим питания	Уметь сотрудничать работая в группах
13	08.12	Мой режим питания. Понятие режима питания	1		
14	15.12	Игра «Составляем режим питания»	1		
IV. Энергия пищи – 4 часа					
15	22.12	Энергия пищи	1	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии,	Уметь самостоятельно составлять схемы. Работа в группах.
16	29.12 12.01	Понятие режима питания. Калорийность пищи.	2		
3 четверть					

17	19.01	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	различной энергетической ценности продуктов питания Классифицировать пищу как источник энергии для организма,	продуктов питания Моделировать питание в соответствии с весом, ростом.
18	26.01	Влияние калорийности пищи на телосложение.	1		
V. Где и как мы едим – 7 часов					
19	02.02	Где и как мы едим	1	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
20	09.02	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1		
21	16.02	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	1		
23	02.03	Что такое перекусы и их влияние на здоровье	1		
24	09.03	Поговорим о фаст-фудах	1		
25	16.03	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1		
4 четверть					
VI. Ты – покупатель – 10 часов					
26	23.03	Где можно сделать покупку Изучение презентации.	1	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	Умение учитывать мнение собеседника (партнера).
27	06.04	Права и обязанности покупателя	1		

28	13.04	Составить меню для праздничного стола. Читаем информацию на упаковке продукта	1	формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя. Уровень сформированности внимания и самоконтроля Умение учитывать мнение собеседника (партнера).	Знать права и обязанности покупателя.
29	20.04	Ты - покупатель.	1		
30	27.04	Использование различных видов рукоделия в оформлении современного интерьера. Сложные ситуации при покупке товара.	1		
31-32	04.05 11.05	Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. питания Упаковка продуктов. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» Составление формулы правильного е и здоровье человека.	2		
33	18.05	Правильное питание. Составление формулы здорового питания.	1		
34	25.05	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» Составление формулы правильного е и здоровье человека.	1		

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ШОЛОХОВСКИЙ РАЙОН ХУТОР АНДРОПОВСКИЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНДРОПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

 Е.П. Милаева

Руководитель МС

Протокол № 1

от 30.08.2024 г

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

 И.Н. Карпова

Заместитель директора по УВР

Протокол № 1

от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Андроповская СОШ»

 Т.А. Кошелева

Приказ № 121

от 02.09.2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
нравственно-эстетическому направлению
«Формула здорового питания»

Основное общее образование 6 класс

Количество часов 35 ч

Учитель Казьмина Светлана Васильевна

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Работа по учебно-методическому комплексу примерной программы внеурочной деятельности «Формула здорового питания». Стандарты второго поколения, под редакцией В. А. Горского. Москва «Просвещение» 2011, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты «Формула здорового питания».

№ п/п	Разделы учебного курса	Компетенции	Ученик научится	Получит возможность научиться
1.	Раздел №1 <i>«Ты готовишь себе и друзьям»</i>	Личностные	➤ делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;	➤ выполнять несложные композиции с применением полученных знаний; ➤ иметь представление о культуре питания; ➤ совершенствоваться и творчески использовать свои умения и навыки; ➤ уметь делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
		Предметные	➤ Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;	
		Метапредметные	➤ В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии	
		Коммуникативные	➤ Самостоятельно организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);	

2.	Раздел №2 «Кухни разных народов»	Личностные	➤ навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических работ;	➤ начальные знания о продуктах питания; ➤ уметь ориентироваться в выборе продуктов; ➤ выбирать темы для практических работ; ➤ формулировать проблему, проводить коллективное обсуждение предложенных учителем или возникающих в ходе работы учебных проблем ➤ выдвигать возможные способы их решения; ➤ доказывать своё мнение; ➤ представление о народной культуре;
		Предметная компетенция:	➤ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;	
		Метапредметная компетенция	➤ Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;	
		Коммуникативная компетенция	➤ Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. И ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;	
	Раздел №3 «Кулинарная история»	Личностные	➤ проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;	➤ активности в области здорового питания; ➤ производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность ➤ самостоятельно составлять режим питания
		Метапредметная компетенция	➤ В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии	
		Познавательные	➤ Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность	

		Коммуникативные	➤ формулировать собственное мнение и позицию;	
	Раздел №4 «Как питались на Руси и в России»	Личностные	➤ овладение установками, нормами и правилами правильного питания;	➤ представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. ➤ исправлять ошибки самостоятельно; ➤ Строить логическое рассуждение,
		Метапредметная компетенция	➤ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;	
		Познавательные	➤ Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;	
	Раздел №5 «Необычное кулинарное путешествие»	Личностные	➤ развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	➤ адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. ➤ Здоровая пища, где и как мы едим; ➤ Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат
		Метапредметная компетенция	➤ Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;	
		Познавательные	➤ Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);	

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
Ты готовишь себе и друзьям	5	➤ выставки, презентации ➤ коллективные проекты ➤ работа в парах, малых группах ➤ индивидуальные работы
Кухни разных народов	4	
Кулинарная история	5	
Как питались на Руси и в России	10	
Необычное кулинарное путешествие	11	
ИТОГО: 35 часа		

4.Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ пп	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Требования к уровню подготовки учащихся
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 5 часов					
1	07.09	Правила этикета. Обязанности гостя и хозяина	1	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.	
2	14.09	Бытовые приборы для кухни.	1		
3	21.09	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	1		
4	28.09	Кулинарные секреты	1		Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета;
5	05.10	Сервировка стола	1		
Тема 8. Кухни разных народов– 4 часа					
6	12.10	Понятие «Национальная кухня»	1	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)	Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной
7	19.10	Кулинарное путешествие	1		
8	09.11	Проект «Кулинарные праздники»	1		

2 четверть				формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных странразвивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов. Знать о радициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.	местности. Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.
9	16.11	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	истории и культуре других народов. Знать о радициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.	
Тема 9. Кулинарная история– 5 часов					
10	23.11	Традиции и культура питания. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	Формировать представлени я об истории кулинарии как части истории культуры человечества.	
11	30.11	Творческий проект «Первобытная кулинария»	1	Расширить представления о традициях и культуре питания. связанную с историческими событиями. Развивать инте рес к чтению.	Развивать кругозор учащихся, их интерес к изучению истории. Развивать умения самостоятельно находить необходимую информацию,
12	07.12	Творческий проект «Кулинария в средние века» Современная кулинария	1		
13	14.12	Современная кулинария	1		
14	21.12	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		
Тема 10. Как питались на Руси и в России– 10 часов					
15	28.12	История кулинарии в России	1	Расширить знания школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.	Формировать чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее
16	11-01	История кулинарии в России. Самовар – символ русского стола. История посуды в	1		

		русской кухне		Развивать представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	изучению. Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.
17	18.01	Традиционные блюда русской кухни	1		
18	25.01	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями	1		
19	01.02	Каша – матушка, хлеб – батюшка.	1		
20	08.02	Русская кухня и религия	1		
21	51.02	Польза мёда	1		
22	22.02	Одно яблоко в день – и доктор за дверь	1		
23	01.03	Праздник русской картошки	1		
24	15.03	Оформление книжки – малышки «Рецепты моей бабушки»	1		
Тема 11. Необычное кулинарное путешествие- 10 ч					
26			1	Развивать представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Развивать представления о правильном	Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.
25	22.03	Презентация «Кулинария в живописи»	1		
26	05.04	Кулинарные кроссворды. Кулинария в музыке	1		
27	12.04	Кулинария в танце. Кулинария в литературе	1		
28	19.04	Составить свой режим дня. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		

29	26.04	Использование различных видов рукоделия в оформлении современного интерьера. Творческий проект «Вкусная картина»	1	питании как составляющей культуры здоровья человека. Развивать культурный кругозор учащихся, формировать интерес к различным видам искусства.	
30	17.05	Использование различных видов рукоделия в оформлении современного интерьера «Путешествие в страну «Кулинария» Правильное питание и здоровье человека» Составление формулы здорового питания Уникальные блюда стран мира	2		
31	24.04	Использование различных видов рукоделия в оформлении современного интерьера «Путешествие в страну «Кулинария» Правильное питание и здоровье человека» Составление формулы здорового питания Уникальные блюда стран мира	1	Развивать культурный кругозор учащихся, формировать интерес к различным видам искусства.	