

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 29.08 2025 г.
рук. ЦМО

Согласовано
с МС
29.08 2025 г.
Председатель МС

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 29.08 2025 г.

Утверждаю
Директор школы
/Журавлева Н. В./
приказ № 40 от 29.08



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Вкусно и полезно»

5 класс

5 класс количество часов в год - 33, в неделю – 1

Составитель: Шевырева О. В.
учитель начальных классов

х. Лихой
2025 – 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа внеурочной деятельности «Вкусно и полезно» для 5 класса составлена на основе нормативных правовых актов: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ» (с изменениями и дополнениями), приказом Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями), приказом Минобрнауки РО от 03.06.2010г. № 472 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области», письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 5 классов.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2025 – 2026 учебный год, рабочая программа реализуется за 33 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»

Здоровое питание обеспечивает нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание

– залог долгой жизни. Для хорошего самочувствия, правильного функционирования органов нам необходимо питаться качественной пищей. Разнообразие фруктов и овощей на нашем столе, кисломолочная и молочная продукция, орехи и злаки, это и есть здоровое питание. Программа курса «Вкусно и полезно» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для

всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе;
- умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнеров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Воспитательный потенциал.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

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.

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.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

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.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Общая характеристика курса.

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями курса «Вкусно и полезно» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих

задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Формы учета знаний:

Методы текущего контроля: наблюдение за работой учеников, устный фронтальный опрос, беседа, проекты, презентации.

Содержание изучаемого курса.

«Здоровье – это здорово»	5ч
«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	13ч
«Режим и нормы питания»	11ч
«Вредные продукты»	4ч

Тематическое планирование рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

№ п/п	Тема раздела или урока	Количество часов	Форма проведения занятий	ЦОР	Дата проведения			
					5а		5б	
					План	Факт	План	Факт
1.	Здоровое питание – залог здоровой жизни	1ч	Беседа.	http\school-collection.edu.ru	05.09			
2.	Питание качественной пищей.	1ч	Чтение учителем информационного материала		12.09			
3.	Правильное питание. Польза правильного питания.	1ч	Индивидуальная работа	http://www.nachalka.com/ http://elibrary.ru/defaultx.asp	19.09			
4.	Продукты которые сохраняют молодость.	1ч	Фронтальная работа.	http\school-collection.edu.ru http://skazvikt.ucoz.ru/	26.09			
5.	Разнообразие фруктов и овощей на нашем столе.	1ч	Чтение, обсуждение,	http://www.nachalka.com/	03.10			
6.	Кисломолочная и молочная продукция.	1ч	дискуссия		10.10			
7.	Рецепты полезных блюд из молока и	1ч	Фронтальная		17.10			

	молочных продуктов		работа.	http://elibrary.ru/default.asp				
8.	Орехи и злаки.	1ч	Индивидуальная работа	http\school-collection.edu.ru http://skazvikt.ucoz.ru/ http://www.nachalka.com/ http://elibrary.ru/default.asp	24.10			
9.	Лучшие рецепты салатов.	1ч	Фронтальная работа.		07.11			
10.	Лучшие рецепты первых блюд.	1ч	Индивидуальная работа		14.11			
11.	Лучшие рецепты вторых блюд.	1ч	Индивидуальная работа		21.11			
12.	Десерты и выпечка с максимальной пользой.	2ч	Индивидуальная работа		28.11			
13.					05.12			
14.	Лучшие рецепты из рыбы и морепродуктов.	1ч	Индивидуальная работа		12.12			
15.	Изготовление сборника рецептов.	4ч	Индивидуальная работа		19.12			
16.					26.12			
17.					16.01			
18.					23.01			
19.	Режим и нормы питания.	1ч	Социально-творческая деятельность.		30.01			
20.	Питьевой режим.	1ч	Беседа.		06.02			
21.	Время принимать пищу. Режим нашего желудка.	1ч	Беседа.		13.02			
22.	Что такое пищевой дневник.	1ч	Социально-творческая деятельность.		20.02			
23.	Оформление пищевого дневника.	2ч	Социально-творческая деятельность.		27.02			
24.					06.03			
25.	Здоровое питание для мальчиков и девочек. Разница в меню.	1ч	Индивидуальная работа		13.03			

26.	Формула Маффлина-Сая-Жеора.	1ч	Беседа.		20.03			
27.	Учимся рассчитывать суточную норму калорий.	1ч	Социально-творческая деятельность		27.03			
28.	Меню правильного питания на неделю.	1ч	. Социально-творческая деятельность Социально-творческая деятельность		10.04			
29.	Как составить меню на месяц.	1ч	Социально-творческая деятельность.		17.04			
30.	Учимся читать состав и калорийность продуктов на упаковке.	1ч	Практическая работа..		24.04			
31.	8 бесполезных продуктов при правильном питании.	1ч	Беседа.		08.05			
32.	Вред колбасных изделий и мясных полуфабрикатов.	1ч	Беседа.		15.05			
33.	Итоговое занятие.	1ч	Презентация пищевых дневников.		22.05			
Итого:		33ч						