




**Приложение к ООП ООО**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании СМО учителей эстетического цикла  Давыдов А.И. Протокол № <u>5</u> от « <u>23</u> » <u>июня</u> 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ»  Давыдова Н.В. « <u>23</u> » <u>июня</u> 2022г.	«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>июня</u> 2022 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ»  Косинова Т.Н. Приказ № <u>140</u> от « <u>23</u> » <u>июня</u> 2022 г.
---	--	---	--

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
физкультурно-спортивного и оздоровительного направления  
«Формула правильного питания»

Составитель:  
Капустина Л. Н.,  
учитель русского языка и литературы

2022 год

## **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;
- получают 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 внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 Здоровье-это здорово (4 ч)**

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

### **2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)**

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты–источники жиров

Витамины и минеральные вещества

### **3 Энергия пищи (3ч)**

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

### **4 Где и как мы едим (2ч)**

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

### **5 Ты покупатель (3ч)**

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

### **6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

### **7 Кухни разных народов (3ч)**

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

### **8 Кулинарная история (4ч)**

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

### **9 Как питались на Руси и в России (4ч)**

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

### **10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)**

Кулинарные музеи  
Кулинарная тема в живописи  
Кулинарная тема в музыке  
Кулинарная тема в литературе

## Тематическое планирование

№	№ урока	Тема	Всего часов
<b>Тема 1</b>		Здоровье-это здорово	4
<b>1</b>	1	Почему важно быть здоровым	1
<b>2</b>	2	Режим дня	1
<b>3</b>	3	Питание и здоровье	1
<b>4</b>	4	Движение и здоровье	1
<b>Тема 2</b>		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
<b>1</b>	5	Продукты-источники белка	1
<b>2</b>	6	Продукты-источники углеводов	1
<b>3</b>	7	Продукты–источники жиров	1
<b>4</b>	8	Витамины и минеральные вещества	1
<b>Тема 3</b>		Энергия пищи	3
<b>1</b>	9	Калорийные продукты	1
<b>2</b>	10	От чего зависит потребность в энергии	1
<b>3</b>	11	Движение и энергия	1
<b>Тема 4</b>		Где и как мы едим	2
<b>1</b>	12	Система общественного питания	1
<b>2</b>	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
<b>Тема 5</b>		Ты покупатель	3
<b>1</b>	14	Основные отделы магазина	1
<b>2</b>	15	Правила для покупателей	1
<b>3</b>	16	О чем рассказала упаковка	1
<b>Тема 6</b>		Ты готовишь себе и друзьям	3
<b>1</b>	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
<b>2</b>	18	Как правильно хранить продукты	1
<b>3</b>	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
<b>Тема 7</b>		Кухни разных народов	3
<b>1</b>	20	Питание и климат	1
<b>2</b>	21	Питание и географическое положение страны	1
<b>3</b>	22	Кулинарные праздники	1

<b>Тема 8</b>		Кулинарная история	4
<b>1</b>	23	Как питались доисторические люди	1
<b>2</b>	24	Как питались в Древнем Египте	1
<b>3</b>	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
<b>4</b>	26	Как питались в Средневековье	1
<b>Тема 9</b>		Как питались на Руси и в России	4
<b>1</b>	27	Традиционные русские блюда	1
<b>2</b>	28	Русская каша	1
<b>3</b>	29	Хлеб-всему голова	1
<b>4</b>	30	Посуда на Руси	1
<b>Тема 10</b>		Необычное кулинарное путешествие	4
<b>1</b>	31	Кулинарные музеи	1
<b>2</b>	32	Кулинарная тема в живописи	1
<b>3</b>	33	Кулинарная тема в музыке	1
<b>4</b>	34	Кулинарная тема в литературе	1
<b>Итого</b>			<b>34 часов</b>

