

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области

Муниципальное образование "Азовский район" Ростовской области
МБОУ Займо-Обрывская СОШ Азовского района

РАССМОТРЕНО
Председатель МС

О.Н. Литвиненко

Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

О.Н. Литвиненко

Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

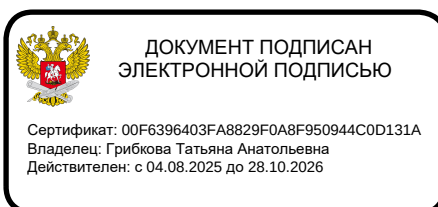
УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Займо-
Обрывской СОШ Азовского
района

Т.А. Грибкова
Приказ № _____
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Формула здорового питания»
для обучающихся 7-8 классов



село Займо-Обрыв 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к культурологическому направлению дополнительного образования и реализуется через кружок «Формула здорового питания».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУЖКА «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Кружок «Формула здорового питания» направлен 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. Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг. А также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом: наследственность – 25%, условия жизни – 25%, образ жизни – 50%. Мониторинг здоровья школьников показывает, что количество хронически больных детей увеличивается с увеличением школьного возраста. Особенно много детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из причин подобных заболеваний является неправильное питание.

Цель программы - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Отличительные особенности данной программы: программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме кружка по обучению правильному питанию. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.

МЕСТО КРУЖКА «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На кружок «формула здорового питания» в учебном плане для 5-8 классов отводится 34 часа: (1 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Здоровье - это здорово. Теория. Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ», «Я и мое здоровье».

Продукты разные нужны, продукты разные важны. Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Практика. Рацион питания.

Режим питания. Теория. Понятие режима питания. Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Где и как мы едим. Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Ты-покупатель. Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Ты готовишь себе и друзьям. Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты. Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Кухня разных народов. Теория. Понятие «национальная кухня». Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Кулинарная история. Теория. Традиции и культура питания. Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Как питались на Руси и в России. Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Необычное кулинарное путешествие. Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира. Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы

«Формула здорового питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение 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.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	«Кулинарная история»	10
2	"Как питались на Руси и в России",	12
3	«Необычное кулинарное путешествие».	12
Итого по программе		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Белорусская кухня. Драники, мочанка.	1
2	Особенности кавказской кухни, использование баклажанов, цветной капусты.	1
3	Кавказская кухня. Суп-харчо.	1
4	Итальянская кухня. Особенности: использование макарон, оливкового масла, помидоров, сыра, пряностей	1
5	Понятие «пяти вкусов» и гармонии в японской кулинарии.	1
6	Проект «Кулинарные праздники»	1
7	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1
8	Традиции и культура питания	1
9	Творческий проект. Первобытная кулинария	1
10	Творческий проект. Кулинария в средние века	1
11	Современная кулинария	1
12	Как появился греческий салат	1
13	История оливье	1

14	Русский квас!	1
15	В старину едали деды	1
16	Вкусные истории	1
17	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1
18	История кулинарии в России	1
19	История посуды в русской кухне	1
20	Самовар-символ русского стола	1
21	Традиционные блюда русской кухни	1
22	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
23	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
24	Русская кухня и религия	1
25	Польза меда	1
26	Яблочный Спас. Традиции села	1
27	Праздник русской картошки	1
28	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
29	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
30	Мировые Музеи питания	1
31	Кулинария в живописи	1
32	Кулинария в музыке	1
33	Кулинария в танце	1
34	Кулинария в литературе	1
Итого		34

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.;, 2001. 330 с.
2. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
3. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 300 с.
4. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
5. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
6. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
7. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.