

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения Республики Башкортостан
МР Бакалинский район
МОБУ СОШ с. Камышлытамак МР Бакалинский район

РАССМОТРЕНО
на педсовете
МОБУ СОШ с.Камышлытамак
Протокол №1 от 25.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. дир. по УВР

Хуснутдинова Г.Т.
25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Габдрахманова Н.К.
Приказ №41 от 25.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
для обучающихся 5 -6 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» является частью образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ с. Камышлытамак.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МОБУ СОШ с. Камышлытамак

Особенности программы; актуальность и перспективность курса

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 - 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза - с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату - это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ:

- «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009),
- «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007),
- «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009),
- «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011),
- «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Знания, полученные на занятиях учащиеся презентуют в виде творческих проектов.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы - формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Возраст обучающихся: Программа реализуется в 5 - 6 классах.

Срок реализации программы - 1 год. Объем часов за год: 34 часа.

Формы и методы работы. Программа реализуется через воспитательную работу: классные часы, мероприятия, конкурсы, деятельность волонтеров. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Обучающиеся участвуют в городском и республиканском конкурсе «Школьное молоко», а также в школьных мероприятиях: конкурс фотоколлажей «Новогоднее ассорти», конкурс-презентация блюд «День удмуртской кухни», творческий проект «Азбука витаминов», конкурс творческих работ «Кулинарные традиции моей семьи».

Содержание программы

5 класс

1. Давайте познакомимся (2 ч.)

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

2. Самые полезные продукты (2ч)

Познакомить учащихся с полезными продуктами, содержащимися в них витаминами, их полезными свойствами.

3. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)

Дать детям представление о продуктах, их калорийности, формировать представление об энергетической ценности продуктов

2. Где найти витамины весной (2ч)

Познакомить учащихся с понятием «витамины», «авитаминоз».

5. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты (3ч)

Формировать у учащихся представление какие витамины в каких продуктах содержатся.

6. Как правильно есть (2ч)

Формировать у учащихся представление о том, как правильно вести себя за столом.

7. Режим питания (3ч)

Расширить у учащихся представление о режиме питания (завтрак, обед, полдник, ужин, поздник).

8. Каждому овощу свое время (3ч)

Формировать у учащихся представление о сроках созревания овощей и желательном времени их употребления.

9. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2ч)

Познакомить учащихся с крупами, из которых варят каши, секрет вкусной каши

10. Плох обед, если хлеба нет (2ч)

Расширить представления учащихся о полезных свойствах хлеба.

11. Полдник. Время есть булочки (2ч)

Расширить представления учащихся о понятии «полдник», какие продукты надо употреблять на полдник.

12. Пора ужинать (2ч)

Расширить представления учащихся о понятии «ужин», указать подходящее время для ужина.

13. Если хочется пить (2ч)

Формирование у учащихся понятие о питьевом режиме.

14. На вкус и цвет товарищей нет (2ч)

Беседа с учащимися о пищевых предпочтениях

15. Культура питания (3ч)

Итоговые занятия, сообщения, доклады о культуре питания.

6 класс

1. Из чего состоит наша пища (3ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

2. Меню сказочных героев. (2ч.)

Дети обсуждают - чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридцатого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3. Что нужно есть в разное время года (4 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

5. Где и как готовят пищу (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Как правильно накрыть стол (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. Блюда из зерна (2 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. Какую пищу можно найти в лесу (2 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные

богатства.

10. Что и как приготовить из рыбы (2 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. Дары моря (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. Кулинарное путешествие по России (3 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. Как правильно вести себя за столом (3 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной: публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Учебно - тематическое планирование

5 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1.	Полезные продукты	11	5	6
2	Как питаться правильно	5	1	4
3	О продуктах и не только	15	5	10
4	Культура питания	3	1	2
Итого:		34	12	22

6 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1.	Из чего состоит наша пища	11	3	8
2	Кулинарное путешествие	7	-	7
3	Полезные продукты	11	5	6
4	Правила этикета	5	2	3
Итого:		34	10	24

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1.	Давайте познакомимся	3.09.	1	
2.	Давайте познакомимся	10.09.		1
3.	Самые полезные продукты	17.09.	1	
4.	Самые полезные продукты	24.09.		1
5.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1.10.	1	
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	8.10.		1
7.	Где найти витамины весной	15.10.	1	
8.	Где найти витамины весной	22.10.		1
9.	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	5.11.	1	
10.	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	12.11.		1
11.	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	19.11.		1
12.	Как правильно есть	26.11.		1
13.	Как правильно есть	3.12.		1
14.	Режим питания	10.12.	1	

15.	Режим питания	17.12.		1
16.	Режим питания	24.12.		1
17.	Каждому овощу свое время	14.01.		1
18.	Каждому овощу свое время	21.01.		1
19.	Каждому овощу свое время	28.01.		1
20.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	4.02.	1	
21.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	11.02.		1
22.	Плох обед, если хлеба нет	18.02.	1	
23.	Плох обед, если хлеба нет	25.02.		1
24.	Полдник. Время есть булочки	4.03.	1	
25.	Полдник. Время есть булочки	11.03.		1
26.	Пора ужинать	18.03.	1	
27.	Пора ужинать	25.03.		1
28.	Если хочется пить	8.04.	1	
29.	Если хочется пить	15.04.		1
30.	На вкус и цвет товарищей нет	22.04.		1
31.	На вкус и цвет товарищей нет	29.04.		1
32.	Культура питания	6.05.	1	
33.	Культура питания	13.05.		1
34.	Культура питания	20.05.		1
	Всего	34	12	22

6 класс

№	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1.	Из чего состоит наша пища	3.09.	1	
2.	Из чего состоит наша пища	10.09.		1
3.	Из чего состоит наша пища	17.09.		1
4.	Меню сказочных героев	24.09.		1
5.	Меню сказочных героев	1.10.		1
6.	Что нужно есть в разное время года	8.10.	1	
7.	Что нужно есть в разное время года	15.10.		1
8.	Что нужно есть в разное время года	22.10.		1
9.	Что нужно есть в разное время года	5.11.		1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	12.11.	1	
11.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	19.11.		1
12.	Где и как готовят пищу	26.11.		1

13.	Где и как готовят пищу	3.12.		1
14.	Кулинарное путешествие по России	10.12.		1
15.	Кулинарное путешествие по России	17.12.		1
16.	Кулинарное путешествие по России	24.12.		1
17.	Дары моря	14.01.		1
18.	Дары моря	21.01.		1
19.	Молоко и молочные продукты	28.01.	1	
20.	Молоко и молочные продукты	4.02.	1	
21.	Молоко и молочные продукты	11.02.		1
22.	Блюда из зерна	18.02.	1	
23.	Блюда из зерна	25.02.		1
24.	Какую пищу можно найти в лесу	4.03.	1	
25.	Какую пищу можно найти в лесу	11.03.		1
26.	Что и как приготовить из рыбы	18.03.	1	
27.	Что и как приготовить из рыбы	25.03.		1
28.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	8.04.	1	
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	15.04.		1
30.	Как правильно накрыть стол	22.04.	1	
31.	Как правильно накрыть стол	29.04.		1
32.	Как правильно вести себя за столом	6.05.	1	
33.	Как правильно вести себя за столом	13.05.		1
34.	Как правильно вести себя за столом	20.05.		1
	Всего	34	11	23

Информационно - методическое обеспечение

Список литературы:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие - М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» - М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию - науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. - С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. - М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. - Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью — страниц.
Директор МОБУ СОШ

с. Камышлытамак

Абдрахманова Н.К.

