

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова»  
городского округа Самара  
(МБОУ Школа № 46 г. о. Самара)

РАССМОТРЕНО

На заседании МО  
классных  
руководителей  
Протокол №1 от 30.08.2022

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по ВР  
МБОУ Школа №46  
г.о.Самара

Казакова О.С.Казакова  
30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №46  
г.о. Самара

Иванова Л.А.Иванова  
(приказ от 30.08.2022 № 331-од)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
5 КЛАССЫ**

**Направление : общеинтеллектуальное (познавательное)**

Программу разработали учителя Порваткина Ю.М., Хуббулина Г.И., Волошинская В.В.

Количество часов всего: 34 ч  
Количество часов в неделю: 1 ч

г. Самара, 2022 г.

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами .

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг
- с использованием средств физической культуры;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5-6 классах является продолжением программы, которая состоит из **трех модулей**.

**1 модуль:** «Разговор о правильном питании» - для детей 1-2 класса.

**2 модуль:** «Две недели в лагере здоровья» - для детей 3-4 класса.

**3 модуль:** «Формула правильного питания» - для детей 5-6 класса.

В 5-6 классе на реализацию программы рассчитано 68 часов: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа. Из расчёта 1 час в неделю.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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.

## Содержание программы 5 класса

| Содержание                                    | Теория   | Практика  |
|---|--|---|
| 1. Вводное занятие.                           | Повторение правил питания.   | Ролевые игры. Анкетирование родителей.  |
| 2. Здоровье - это здорово!                    | <p>формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;</p> <p>формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</p> <p>просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p>   | <p>Цветик - семицветик практическая работа.</p> <p>Практическая работа «Древо здоровья». Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке».</p> <p>Игра - путешествие «Лесной тропой».</p>   |
| 3. Продукты разные нужны, блюда разные важны. | <p>Рацион питания, калорийность пищи. Дать детям представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.</p> <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.</p> <p>Представление о роли минеральных веществ.</p> <p>Развитие творческих способностей</p> <p>и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и</p> | <p>Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».</p> <p>Тест «Самые полезные продукты».</p> <p>Конкурс загадок.</p> <p>Творческая работа.</p> <p>Игра «Третий лишний»</p> <p>Дневник здоровья.</p> <p>Работа с энциклопедиями.</p> <p>Творческая работа.</p> <p>Пословицы и поговорки о правильном питании.</p> <p>Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник».</p> <p>Игра «Чем не стоит делиться».</p> <p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</p> |

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
|                       | зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.   |  |
| 4. Режим питания.     | <p>Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ».</p> <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Беседа «Взаимосвязь здоровья и воды». «Представление о напитках здоровья».</p> | <p>Дидактическая игра «Морские продукты».</p> <p>Игра «Вкусные истории».</p> <p>Динамическая игра «Поезд».</p> <p>Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».</p> <p>Игра «Посещение музея Воды».</p> <p>Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки).</p>   |
| 5. Энергия пищи.      | <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья</p> <p>Беседа «Продукты, содержащие пищевые волокна».</p>   | <p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</p> <p>Игра «Что? Где? Когда?».</p> <p>Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом».</p>  |
| 6. Где и как мы едим. | <p>Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Сформировать навыки осторожного поведения на кухне - бытовые травмы. Сформировать представление об особенностях питания в походе</p>    | <p>Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся.</p> <p>Игра «Помоги Кубику и Бусинке».</p> <p>Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Кроссворд.</p> <p>Игра - демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Ролевая игра «Фаст фуды». Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). Дневник здоровья. Поход «Отдыхаем всей семьей».</p> |
| 7. Ты – покупатель    | <p>Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>   | <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».</p> <p>Экскурсия в продовольственный магазин.</p> <p>Мини - проект.</p> <p>Экскурсия в поликлинику.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| Формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ. Познакомить с основными признаками несвежего продукта | Анкетирование родителей. Тестирование. |
|---|--|

### Содержание программы 6 класс

| Содержание                        | Теория  | Практика   |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. Ты готовишь себе и друзьям.    | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Правила работы с кухонным оборудованием. Знание основного принципа устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Формирование правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи. | Игра «Угадай прибор». Викторина «Печка в русских сказках». Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия. Игра «Приготовь блюдо». Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Кладовая народной мудрости» (поговорки и пословицы об изделиях из теста). КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты». Праздник «Капустник». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). |
| 2. Кухни народов разных областей. | Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Беседа об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.                                   | Игра «Знатоки». Игра «Поварята». Ролевая игра «Русская трапеза». Игра «Пословицы запутались». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник картошки. Игра-эстафета «Собираем овощи». Ярмарки полезных продуктов. Мини - проекты.  |

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| 3. Кулинарная история.               | Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран, показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства.   | Мини - проект «Здоровое питание».   |
| 4. Как питались на Руси и в России.  | Сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников. Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу). | Путешествие - практикум<br>Выставка «Уголок крестьянской избы».<br>Кроссворд.<br>Трактир «Здоровье».<br>Игра «Знатоки».<br>Встречи с интересными людьми.<br>Праздник чая.<br>Сказки современной кухни.                                      |
| 5. Необычное кулинарное путешествие. | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Взаимосвязь здоровья и потребления сахара.  | Игра «Правильно-неправильно».<br>Конкурс «Курочки и петушки».<br>Игра «Доскажи словечко».<br>Организационно-деятельностная игра «Аукцион».<br>Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов).<br>Игра - путешествие.<br>Сказки современной кухни. |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема занятий   | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий   |
|-------|--|--------------|--|
| 1.    | <b>ВЗ:</b> Введение.   | <b>1</b>     | Знакомство с курсом внеурочной деятельности  |
| 2.    | <b>З-ЭЗ:</b> Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик. | <b>1</b>     | формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей<br>Цветик - семицветик практическая работа. |
| 3.    | От каких факторов зависит наше здоровье?                       | <b>1</b>     | формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Практическая работа «Древо здоровья».  |
| 4.    | Черты характера и здоровье.                                    | <b>1</b>     | Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке».  |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| 5.        | Привычки и здоровье.  | 1 | Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.  |
| 6-7.      | Мой ЗОЖ.  | 2 | Игра - путешествие «Лесной тропой».   |
| 8.        | <b>ПРН, БРВ:</b><br>«Пирамида питания».   | 1 | Рацион питания, калорийность пищи. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».  |
| 9.        | Рациональное, сбалансированное питание.   | 1 | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.  |
| 10.       | «Белковый круг».  | 1 | Дать детям представление об основных группах питательных веществ- белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.   |
| 11.       | «Жировой круг».   | 1 | Игра «Третий лишний»  |
| 12.       | Мой рацион питания.<br>«Минеральный круг».  | 1 | Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ».<br>Игра «Вкусные истории».   |
| 13.       | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. | 1 | Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды |
| 14.       | <b>РП:</b> «Пищевая тарелка».   | 1 | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;  |
| 15-16.    | Витамины и минеральные вещества.  | 2 | Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ».  |
| 17.       | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.                         | 1 | Беседа «Взаимосвязь здоровья и воды».<br>«Представление о напитках здоровья».   |
| 18-19-20. | <b>ЭП:</b> Источники «строительного материала»  | 3 | Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья Игра «Что? Где? Когда?»   |
| 21-22.    | Роль пищевых волокон на организм человека.  | 2 | Беседа «Продукты, содержащие пищевые волокна».  |
| 23-24.    | Где и как мы едим. Кухонное оборудование и назначение.                                | 2 | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении.   |



|        |  |                |  |
|--------|--|----------------|--|
| 25.    | « Фаст фуды».                          | 1              | Игра - демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой».<br>Ролевая игра «Фаст фуды».  |
| 26-27. | Правила гигиены.                       | 2              | Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.  |
| 28-29. | Меню для похода.                       | 2              | Сформировать представление об особенностях питания в походе.   |
| 30.    | <b>Т - П:</b><br>Мы идём в магазин.    | 1              | Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». |
| 31.    | Срок хранения продуктов.               | 1              | Познакомить с основными признаками несвежего продукта.<br>Экскурсия в продовольственный магазин.                                       |
| 32.    | Пищевые отравления, их предупреждение. | 1              | Экскурсия в поликлинику.   |
| 33.    | Права потребителя.                     | 1              | Тестирование   |
| 34.    | Правила вежливости.                    | 1              | Тестирование   |
|        | <b>Итого:</b>                          | <b>34 часа</b> |  |

#### Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема занятий   | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий   |
|-------|--|--------------|--|
| 1-2.  | <b>Ты готовишь себе и друзьям.</b><br>Бытовые приборы для кухни. | 2            | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Правила работы с кухонным оборудованием. |
| 3-4.  | «У печи галок не считают».                                       | 2            | Ролевая игра «Русская трапеза». Игра «Пословицы запутались».   |
| 5.    | Помогаем взрослым на кухне.                                      | 1            | Формирование правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи.              |
| 6.    | Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.                 | 1            | Игра «Приготовь блюдо».  |
| 7-9.  | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками.          | 3            | Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».  |
| 10.   | <b>Кухни народов Самарской области.</b><br>Вводное занятие.      | 1            | Игра «Знатоки». Игра «Поварята».   |

|        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
| 11.    | Мясо - польза или вред? Знакомство с традициями казахской, татарской и украинской кухни.       | 1 | Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. |
| 12.    | Кисломолочная экзотика.  | 1 | Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов).  |
| 13.    | Праздник картошки. Знакомство с белорусской кухней.  | 1 | Игра «Какие овощи выросли в огороде». Праздник картошки  |
| 14.    | Каша - пища наша! Знакомство с русской кухней.   | 1 | Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).   |
| 15.    | Блюда из рыбы. Знакомство с мордовской кухней.   | 1 | Сказки современной кухни. Встречи с интересными людьми.  |
| 16.    | Мед - лакомство или лекарство? Знакомство с башкирской кухней.                                 | 1 | Сказки современной кухни. Встречи с интересными людьми.  |
| 17.    | «Календарь» кулинарных праздников.   | 1 | Игра «Знатоки».  |
| 18.    | Кухни разных народов - праздник.   | 1 | Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран  |
| 19.    | <b>Кулинарная история.</b><br>Как питались наши предки?  | 1 | Выставка «Уголок крестьянской избы». Кроссворд Трактир «Здоровье».   |
| 20.    | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.  |
| 21.    | Кулинарные традиции Древнего Египта.   | 1 | Игра-путешествие   |
| 22.    | Кулинарные традиции Древней Греции.  | 1 | Игра-путешествие   |
| 23.    | Кулинарные традиции Древнего Рима.   | 1 | Игра «Правильно-неправильно».  |
| 24.    | Правила гостеприимства средневековья.  | 1 | Игра «Правильно-неправильно».  |
| 25-26. | <b>Как питались на Руси.</b> Встречи с интересными   | 2 | Встречи с интересными людьми.  |

|        |   |              |   |
|--------|---|--------------|---|
|        | людьми.   |              |   |
| 27.    | Традиционные напитки на Руси.   | 1            | Праздник чая.                                     |
| 28.    | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.                    | 1            | Виртуальная экскурсия                             |
| 29.    | «Мелодии, посвящённые каше»   | 1            | Игра «Угадай мелодию»                             |
| 30.    | «Продукты танцуют».   | 1            | Организационно-деятельностная игра «Аукцион».     |
| 31-32. | Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания». | 2            | Мини - проект «Здоровое питание».                 |
| 33.    | Сахар его польза и вред.  | 1            | Беседа Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. |
| 34.    | Путешествие по «Аппетитной стране».                                   | 1            | Игра - путешествие.                               |
|        | <b>Итого:</b>   | <b>34 ч.</b> |   |