

Белореченский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 27 имени Г.С. Сидоренко  
хутора Кубанского муниципального образования  
Белореченский район

### УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Е.А.  
Волгина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-6 класс.

Количество часов: 34 .

Учитель: Гатин Айдар Ильдусович .

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта начального  
и основного общего образования.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. №373). Программа составлена на основе программы «Формула правильного питания», методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов, разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю)

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:**

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;
- получат 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**

### **Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)**

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

### **Здоровье – это здорово.(1ч)**

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

### **Самые полезные продукты.(1ч)**

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

### **Самые полезные продукты. (1ч)**

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

### **Как правильно есть. (1ч)**

Принципы гигиены питания. Организация питания.

### **Из чего состоит наша пища?(1ч)**

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

### **Что нужно есть в разное время года. (1ч)**

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)**

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

### **Где и как готовят пищу. (1ч)**

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### **Молоко и молочные продукты. (1ч)**

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

### **Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

### **Удивительные превращения пирожка. (1ч)**

Типовой режим питания школьников.

### **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)**

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

### **Плох обед, если хлеба нет. (1ч)**

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

### **Полдник. Время есть булочки. (1ч)**

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

### **Пора ужинать. (1ч)**

Возможные варианты блюд для ужина.

### **Блюда из зерна.(1ч)**

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

### **Что и как готовить из рыбы. (1ч)**

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

### **Дары моря. (1ч)**

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

### **На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)**

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

### **Если хочется пить... (1ч)**

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

### **Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)**

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

### **Где найти витамины весной? (1ч)**

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

### **Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

### **Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

### **Каждому овощу своё время. (1ч)**

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

### **Праздник урожая. (1ч)**

Наиболее полезные продукты для стола.

### **Меню сказочных героев. (1ч)**

Составление меню питания для сказочных героев.

### **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

### **Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)**

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

### **Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)**

«Законы правильного питания».

### **Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)**

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

### **Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)**

Разновидности хлеба.

### **Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)**

Мини – проект.

### **Содержание курса(6 класс)**

#### **Здоровье-это здорово (4 ч)**

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

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

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

## **Энергия пищи (3ч)**

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

## **Где и как мы едим (2ч)**

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

## **Ты - покупатель (3ч)**

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

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

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

## **Кухни разных народов (3ч)**

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

## **Кулинарная история (4ч)**

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

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

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

**Необычное кулинарное путешествие (3 ч)**

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в музыке

Кулинарная тема в литературе



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Самые полезные продукты.	1
5.	Как правильно есть	1
6.	Из чего состоит наша пища?	1
7.	Что нужно есть в разное время года	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9.	Где и как готовят пищу.	1
10.	Молоко и молочные продукты.	1
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
12.	Удивительные превращения пирожка.	1
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1
15.	Полдник. Время есть булочки.	1
16.	Пора ужинать.	1
17.	Блюда из зерна.	1
18.	Что и как готовить из рыбы.	1
19.	Дары моря.	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
21.	Если хочется пить...	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
23.	Где найти витамины весной?	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
26.	Каждому овощу своё время.	1
27.	Праздник урожая	1
28.	Меню сказочных героев	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
31.	Оформление плаката правильного питания.	1
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

**6 класс**

№	№ 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 и музыке	1
<b>3</b>	33	Кулинарная тема в литературе	1
<b>4</b>	34	Подведение итогов	1
<b>Итого</b>			<b>34 часа</b>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей естественно-  
гуманитарного направления МБОУ  
СОШ 27 № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_ МО  
подпись руководителя МО  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Савенко Л.Г.

\_\_\_\_\_ подпись

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	05.09	
2.	Здоровье – это здорово.	1	12.09	
3.	Самые полезные продукты.	1	19.09	
4.	Самые полезные продукты.	1	26.09	
5.	Как правильно есть	1	03.10	
6.	Из чего состоит наша пища?	1	10.10	
7.	Что нужно есть в разное время года	1	17.10	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	24.10	
9.	Где и как готовят пищу.	1	07.11	
10.	Молоко и молочные продукты.	1	14.11	
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	21.11	
12.	Удивительные превращения пирожка.	1	28.11	
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	05.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1	12.12	
15.	Полдник. Время есть булочки.	1	19.12	
16.	Пора ужинать.	1	26.12	
17.	Блюда из зерна.	1	09.01	
18.	Что и как готовить из рыбы.	1	16.01	
19.	Дары моря.	1	23.01	
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	30.01	
21.	Если хочется пить...	1	06.02	
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	13.02	
23.	Где найти витамины весной?	1	20.02	
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	27.02	
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	05.03	
26.	Каждому овощу своё время.	1	12.03	
27.	Праздник урожая	1	19.03	
28.	Меню сказочных героев	1	02.04	
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	09.04	
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	16.04	
31.	Оформление плаката правильного питания.	1	23.04	
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1	07.05	
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1	14.05	
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	21.05	
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		