
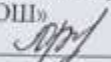


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Староивановская средняя общеобразовательная школа имени Н.И. Коткова  
Волоконовского района Белгородской области»

«Согласовано»  
Руководитель школьного  
методического совета  
 Зубкова Н.В.  
Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МБОУ «Староивановская  
СОШ»  
 Липенская О.Ю.

«31» августа 2023 г.

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ «Староивановская  
СОШ»  
 Щербakov И.С.  
Приказ № 63  
от «31» августа 2023 г.



## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 5-6 класс

Составитель: Анисимова Людмила Николаевна,  
учитель математики

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 5 – 6 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Староивановская средняя общеобразовательная школа имени Н. И. Коткова Волоконовского района Белгородской области» составлена на основе:

- Примерной программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания». М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
- - положения о рабочей программе учебных предметов (учебных курсов элективных курсов, курсов дополнительного образования) МБОУ «Староивановская СОШ»
- Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания». М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
- Блокнот для школьника «Формула правильного питания». М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

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

### **Задачи курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»:**

- 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.

Срок реализации программы 2 года.

В соответствии с образовательной программой школы на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 5 – 6 классах отводится 68 часов (из расчета 5 класс – 34 часа, 6 класс - 34 часа).

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования 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 учащимися 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 учащимися 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 учащимися 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 развития 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.

**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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **5 класс**

#### **Тема 1. Здоровье – это здорово**

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил: здорового рационального питания : регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Игры: «Угадай», «Голосование», «Дерево». Экскурсия в медицинское учреждение.

#### **Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны**

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме. Игры: «Разноцветные круги», «Потребительская корзина».

**Практические работы:** 1.Определение белков в продуктах питания. 2.Определение витамина С в продуктах питания.

#### **Тема 3. Режим питания**

Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания. Экскурсия в школьную столовую. Игры: «Разноцветные круги», «В кабинете диетсестры».

#### **Тема 4. Энергия пищи**

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека. Практические работы: 3.Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. 4. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игры ; «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

#### **Тема 5. Где, что и как мы едим**

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в в местах общественного питания. Едим

дома. Игры : «Быстрая еда», «Кафе», Практическая работа №5.Сервировка стола, оформление блюд. Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»

### **Тема 6. Ты покупатель**

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры: «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина», «Упаковка». Практические работы: 6.Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами7.Определение соланина в клубнях картофеля. Экскурсия в магазин «Нинель», виртуальна экскурсия в супермаркет.

## **6 класс**

### **Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям**

Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Еда вкусная и полезная. Выбор продуктов и правильное хранение. Сроки хранения продуктов. Холодильник – основной бытовой кухонный прибор в современной квартире. Правила хранения продуктов в колоднике. Другие способы хранения продуктов. Особенности хранения разных продуктов. Приготовление пищи и правила сервировки стола

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

### **Тема 2. Кухни разных народов**

Кулинарные обычаи. Зависимость питания и пищи от них. Национальная еда. Климат. Влияние климата на кулинарные обычаи и национальную кухню. Влияние традиционных видов деятельности на питание народов. Что нужно организму человека для нормального развития в разных климатических зонах. Кулинарные праздники народ мира.

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

### **Тема 3. Кулинарная история**

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

### **Тема 4. Как питались на Руси и в России**

Традиционные русские блюда. Пословицы и поговорки о национальных русских блюдах. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси. 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».

### **Тема 5. Необычное кулинарное путешествие**

Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвящённые различным продуктам и блюдам. Кулинарные музеи.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

### **Тема 6. Составляем формулу правильного питания**

Защита творческих проектов. Итоговый урок, выставка творческих работ.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровье – это здорово	5	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=2">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=2</a>
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	6	
3.	Режим питания	3	
4.	Энергия пищи	4	
5.	Где, что и как мы едим	8	
6.	Ты покупатель	8	

#### 6 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Ты готовишь себе и друзьям	6	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=2">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=2</a>
2.	Кухни разных народов	9	
3.	Кулинарная история	4	
4.	Как питались на Руси и в России	5	
5.	Необычное кулинарное путешествие	5	
6.	Составляем формулу правильного питания	5	