

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 25,  
имени Героя Советского Союза Ивана Кузьмича Половца,  
станции Анастасиевской  
муниципального образования Славянский район  
Краснодарского края**

Согласовано:  
Зам директора по ВР

\_\_\_\_\_ И.П.Конарева

УТВЕРЖДЕНО:  
решением педагогического совета от  
«31» августа 2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Т.В.Захарченкова

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности:**

**«Разговор о правильном  
питании»**

**Направление:** спортивно –оздоровительное

**Уровень образования (класс):** основное общее образование,  
6 класс

**Количество часов:** 34

**Программа рассчитана:** на 1 год (1 раз в неделю)

**Учитель:** **Служилова Анна Николаевна**

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

Образовательная программа «Разговор о правильном питании» предназначена для школьников 6 классов.

По направлению развития личности рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» относится к общеинтеллектуальному. 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 6 классов.

Формой реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является факультатив. Программа курса рассчитана на 34 часа (6 класса). На курс «Разговор о правильном питании» отводится по 1 часу в неделю: 34 часа. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности». Приоритетным направлением деятельности курса является учебно-познавательная деятельность обучающихся.

Основной **целью** внеурочной деятельности можно считать реализацию детьми своих способностей и потенциала личности.

К важным **целям** обучения, которым целесообразно уделить дополнительное внимание, можно отнести:

- 1) Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- 2) Развитие исследовательских способностей школьников, социальной, коммуникативной и познавательной компетенции ученика основной школы

#### **Задачи:**

- 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.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты.**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты.**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику
- способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;
- использование речевых средств для регуляции умственной деятельности.
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 6 класса научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.
- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 6 класса получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

## 6 класс

### **1 Здоровье-это здорово (4 ч)**

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

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

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

### **3 Энергия пищи (3ч)**

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

### **4 Где и как мы едим (2ч)**

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

### **5 Ты покупатель (3ч)**

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

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

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

### **7 Кухни разных народов (3ч)**

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

### **8 Кулинарная история (4ч)**

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

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

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

### **10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)**

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в музыке

Кулинарная тема в литературе

<b>№</b>	<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<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

2	18	Как правильно хранить продукты	1
3	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
<b>Тема 7</b>		Кухни разных народов	3
1	20	Питание и климат	1
2	21	Питание и географическое положение страны	1
3	22	Кулинарные праздники	1
<b>Тема 8</b>		Кулинарная история	4
1	23	Как питались доисторические люди	1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
4	26	Как питались в Средневековье	1
<b>Тема 9</b>		Как питались на Руси и в России	4
1	27	Традиционные русские блюда	1
2	28	Русская каша	1
3	29	Хлеб-всему голова	1
4	30	Посуда на Руси	1
<b>Тема 10</b>		Необычное кулинарное путешествие	4
1	31	Кулинарные музеи	1
2	32	Кулинарная тема в живописи	1
3	33	Кулинарная тема в музыке	1
4	34	Кулинарная тема в литературе	1
<b>Итого</b>			<b>34 часов</b>

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			План.	Факт.			
1.	Здоровье-это здорово	1	01.09.		Лекция.	Знание значения здорового образа жизни.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>представлению о</p> <p>здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формированию представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья</p> <p>Получит возможность научиться: обобщению имеющихся у учащихся знаний о</p> <p>роли правильного питания для здоровья человека,</p> <p>развитие представления о правильном питании как одной из составляющих</p>

							здорового образа жизни
2.	Режим дня	1	08.09.		Беседа с использованием презентации.	Типы режима питания.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>формировать представление о разных типах режима питания, <input type="checkbox"/>формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться.</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Использовать знания в повседневной жизни;</p>
3.	Питание и здоровье	1	15.09.		Беседа с использованием презентации.	понятия «рациональное», «здоровое» питание.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>развитию умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Использовать знания в повседневной жизни;</p>



4.	Движение и здоровье	1	22.09.		Беседа с использованием презентации.	Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы,	Обучающийся научится:  Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма.  Получит возможность научиться:  оценивать свой рацион питания.
5.	Продукты – источники белка.	1	29.09.		Беседа с использованием презентации.	иод, калий, кальций, макро- и микроэлементы  Пищевая тарелка	
6.	Продукты – источники углеводов, жиров	1	06.10.		Беседа с использованием презентации.		
7.	Продукты – источники жиров		13.10.		Беседа с использованием презентации.		
8.	Витамины и минеральные вещества	1	20.10.		Беседа с использованием презентации.		
9.	Калорийные продукты.	1	27.10.		Беседа с использованием	Рацион	Обучающийся научится:  развивать представление об

					презентации, работа с худ. произведениями его  обсуждение, решение задач.	Калорийность  Калория  Пищевая ценность продукта	основных питательных веществах и их роли для организма.  Получит возможность научиться:  оценивать свой рацион питания.
10.	От чего зависит потребность в энергии.	1	10.11.		Беседа с использованием презентации.		
11.	Движение и энергия	1	17.11.		Беседа с использованием презентации.		
12.	Где и как мы едим	1	24.11.		Беседа с использованием презентации.	Пищевая ценность продукта	Обучающийся научится:развивать представление о правилах гигиены питания,
13.	Система общественного питания	1	01.12.		Мини- исследования,  анкетирование, обсуждение	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды  Правила поведения в	важности полноценного питания и опасности питания  «всухомятку»

					результатов	столовой, кафе Продукты для длительного похода и экскурсии Система общественного питания фастфуд	Получит возможность научиться: Формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.
14.	Продукты для длительного похода и экскурсии	1	08.12.		Обсуждение правила поведения и питания в походе.		
15.	Ты — покупатель	1	15.12		Мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов	Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин	Обучающийся научится: формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.
16.	О чем рассказала упаковка	1	22.12.		Беседа с использованием презентации.	Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия	Получит возможность научиться: формировать умение

							использовать информацию, приведенную на упаковке товара.
17.	Ты готовишь себе и друзьям	1	29.12		Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер,	Обучающийся научится:развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов Получит возможность научиться: ▣правилма хранения продуктов.
18.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1	12.01.		Беседа с использованием презентации.	блендер,микроволновая печь, пароварка	Обучающийся научится: развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов.

19.	Приготовление пищи, правила сервировки стола	1	19.01.		Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	Обучающийся научится: развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи. Получит возможность научиться: формировать практические навыки приготовления пищи.
20.	Питание и климат	1	26.01.		Беседа с использованием презентации.	Кулинарные праздники Обычай Климат	Обучающийся научится: особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
21	Питание и географическое положение страны	1	02.02.				
	Кулинарные праздники		09.02.				

22	Кухни разных народов	1	16.02.		Беседа с использованием презентации, работа с географической картой.	Национальная кухня	Обучающийся научится: особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран Получит возможность научиться: чувству уважения и интереса к истории и культуре других народов
23	Как питались доисторические люди	1	23.02.	22.02.	Беседа с использованием презентации.	Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция	Обучающийся научится: формировать представление о кулинарии как части культуры человечества Получит возможность научиться: расширять представление о традициях и культуре.
24	Как питались в Древнем Египте	1	01.03.		Беседа с использованием презентации.	Пифос, амфора, гидрия	

25	Как питались в Древней Греции и Риме	1	08.03.	07.03.	Беседа с использованием презентации.		
26	Как питались в Средневековье	1	15.03.		Беседа с использованием презентации.		
27	Традиционные русские блюда	1	22.03.		Беседа с использованием презентации.	Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка	Обучающийся научится:  развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа  Получит возможность научиться: чувству гордости и уважения к истории своей  Страны
28	Русская каша	1	05.04.	Беседа с использованием презентации			
29	Хлеб-всему голова	1	12.04.	Беседа с использованием презентации			

30	Посуда на Руси	1	19.04.		Беседа с использованием презентации		
31	Кулинарные музеи	1	26.04.		Беседа с использованием презентации	Бытовая живопись Музей Натюрморт	<p>Обучающийся научится:</p> <p>развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека</p> <p>☑ Получит возможность научиться:☑</p> <p>развивать культурный кругозор, пробуждать</p> <p>интерес к различным видам искусства</p>
32	Кулинарная тема в живописи	1	03.05.		Беседа с использованием презентации	Национальная кухня Портрет	
33	Кулинарная тема в музыке	1	10.05.	08.05.	Беседа с использованием презентации		
34	Кулинарная тема в литературе	1	17.05		Беседа с использованием презентации	Бытовая живопись Музей Натюрморт	



						Национальная кухня	
						Портрет	