

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лобакинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 14
От «26» августа 2025г.

«Согласовано»

Педагог-организатор:

_____/Киселева О.В.

«28» августа 2025г.

Утверждено

Директор МКОУ «Лобакинская
СОШ»

_____/Аникеева Н.Г./

Приказ № 149/1

от «29» августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
Возраст учащихся 10-14 лет**

Ф.И. О. учителя: Туйманова Елена Александровна,
учитель технологии

х. Лобакин

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

Целью данной программы является формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания, закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Дети в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Для реализации этого вида деятельности используется Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 5-7 классов, с учётом реализации программы курса Технология, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни

Данная программа рассчитана на проведение на 47 часов (1 часа в неделю). Программа ориентирована на детей 10-14 лет.

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

Программа включает в себя 9 разделов, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.
- Ты покупатель

- Как питались на Руси и в России
- Необычайное кулинарное путешествие
- Энергия пищи
- Значение правильной организации питания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Цели: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Дети в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.	7	7
2	Состав пищевых продуктов. Витамины.	13	13
3	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7	7
4	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.	4	4
5	Ты покупатель.	3	3
6	Как питались на Руси и в России	2	2
7	Необычайное кулинарное путешествие	4	4
8	Энергия пищи	3	3
9	Значение правильной организации питания	4	4
	ИТОГО:	47	47

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни: приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.
2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.
3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№	Содержание, разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи	7	
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	1	05.09.2025
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	1	12.09.2025
3	Полезные и вредные привычки.	1	19.09.2025
4	Самые полезные продукты.	1	26.09.2025
5	Как правильно составить свой рацион питания.	1	03.10.2025
6	Как готовят пищу.	1	10.10.2025
7	Сроки хранения продуктов, правила использования замороженных продуктов.	1	17.10.2025
	Состав пищевых продуктов. Витамины.	13	
8	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	1	24.10.2025
9	Хлеб – всему голова.	1	31.10.2025
10	Пироги. Пирожки. Пицца.	1	14.11.2025
11	Молоко и молочные продукты.	1	21.11.2025
12	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1	28.11.2025
13	Мясо и мясные блюда.	1	05.12.2025
14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	1	12.12.2025
15	Основные пряности, используемые при приготовлении пищи	1	19.12.2025
16	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	1	26.12.2025
17	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	16.01.2026
18	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	23.01.2026
19	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	1	30.01.2026

20	Где найти витамины зимой и весной.	1	06.02.2026
	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7	
21	Как правильно есть. Режим питания.	1	13.02.2026
22	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	20.02.2026
23	Как правильно вести себя за столом.	1	27.12.2026
24	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	1	06.03.2026
25	Вредные привычки в питании.	1	13.03.2026
26	Полезные привычки в питании.	1	20.03.2026
27	Как правильно есть рыбу.	1	03.04.2026
	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.	4	
28	Щи да каша – пища наша.	1	10.04.2026
29	Что готовили наши прабабушки.	1	17.04.2026
30	Народные праздники, их меню и здоровье.	1	24.04.2026
31	Кулинары, повара – волшебники.	1	08.05.2026
	Ты покупатель.	3	
32	Основные отделы магазина	1	15.05.2026
33	Правила для покупателей	1	22.05.2026
34	О чем рассказала упаковка	1	29.05.2026
	Как питались на Руси и в России	2	
35	Традиционные русские блюда	1	05.06.2026
36	Посуда на Руси	1	12.06.2026
	Необычайное кулинарное путешествие	4	
37	Кулинарные музеи	1	19.06.2026
38	Кулинария в живописи	1	26.06.2026
39	Кулинарная тема в музыке	1	03.07.2026
40	Кулинарная тема в литературе	1	10.07.2026
	Энергия пищи	3	

41	Калорийность продуктов	1	17.07.2026
42	От чего зависит потребность в энергии	1	24.07.2026
43	Движение и энергия	1	31.07.2026
	Значение правильной организации питания	4	
44	Питание и климат	1	07.08.2026
45	Составление рационов питания.	1	14.08.2026
46	Причины нарушения обмена веществ.	1	21.08.2026
47	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1	26.08.2026
	ИТОГО:	47	

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2021.
2. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»./ М.М. Безруких, Т.А. Филипповой – Nestle, М. 2021.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2022г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2022г.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2022