

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных  
предметов»**

Принята на заседании  
педagogического совета  
Протокол № 11 от 30.08.2022

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ № 69 с  
углубленным изучением отдельных  
предметов»

А.А.Лаварентьева  
Приказ № 217-А от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
(5 – 9 КЛАССЫ)**

Составитель:  
ФИО: Кабанцова Н.В., заместитель  
директора по воспитательной работе

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 5-9 классов.

Информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее в начальной школе. Однако работа программы в основной школе требует и определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов.

Воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации, поэтому программа «Разговор о правильном питании» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. В процессе реализации данной программы школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности.

**Цель программы «Разговор о правильном питании»** - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание рабочей программы «Разговор о правильном питании» отвечает следующим **принципам:**

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность - содержание комплекта
  - базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
  - практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
  - динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
  - вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
  - культурологическая сообразность - в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
  - социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

### **Формы представления результатов:**

- участие в конкурсах, посвященных проблеме здорового питания,
- защита творческих и исследовательских проектов в рамках школьной НПК «Шаг в науку».

### **Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

### **Метапредметные результаты:**

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

### **Предметные результаты:**

#### *Обучающиеся научатся:*

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму подростка;
- режиму и рациону питания подростка;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;

- узнают традиции и обычаи питания в разных станах;
- узнают историю и культуру питания.

### **Реализация рабочей программы курса предполагает:**

- вариативность при выборе площадок для реализации.
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков.

### **Методы реализации**

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

Образно-ролевые игры позволяют активизированный конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.п.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5 класс**

- 1 Из чего состоит наша пища
- 2 Игра «Составим меню»
- 3-4 Как правильно питаться, если занимаешься спортом
- 5-6 Игра-презентация «Спортивный стол»
- 7 Где и как готовят пищу школьникам?
- 8-9 Конкурс на лучшее школьное меню
- 10 Роль зерновых культур в питании человека
- 11 Конкурс «Венок из пословиц»
- 12 Игра-конкурс «Лучший пекарь»
- 13-14 Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ
- 15 Игра-исследование «Это удивительное молоко»
- 16 Сыр и его удивительные свойства. История сыра
- 17 Что можно есть в походе?
- 18 Лесные ягоды – польза или вред?
- 19 Осторожно - грибы!
- 20-21 Игра «Походная математика»
- 22 Вода в природе и в пищевом рационе человека .
- 23 Конкурс плакатов «Береги воду»
- 24 Конкурс кроссвордов по теме.
- 25 Что и как можно приготовить из рыбы
- 26 Конкурс плакатов «В подводном царстве»
- 27 Дары моря – источник йода.
- 28 Викторина «В гостях у Нептуна»

- 29-30 Экскурсия в магазин: «Продукты- источники йода»
- 31-32 Кулинарное путешествие по России
- 33-34 Проект «Самый вкусный маршрут»

### **6 класс**

- 1-2. Здоровье - это здорово.
- 3-4. Я и мое здоровье.
- 5-6. Мини-проект «Правильное питание и здоровье»
- 7-8. Продукты разные нужны, продукты разные важны.
- 9-10. Белки. Их ценность.
- 11. Жиры. Их роль в рационе питания человека.
- 12. Углеводы. Их роль в рационе питания человека.
- 13-14. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
- 15-16. О витаминах и минеральных веществах.
- 17-18. Анализ рациона питания
- 19-20. Режим питания.
- 21-22. Мой режим питания
- 23-24. Энергия пищи
- 25-26. Где и как мы едим
- 27-28. Мы не дружим с сухомыткой.
- 29-30. Рацион питания путешественника.
- 31-32. Ты покупатель.
- 33-34. Где можно сделать покупку

### **7 класс**

- 1-2. Ты готовишь себе и друзьям
- 3-4. Бытовая техника и бытовые приборы
- 5. Самостоятельная работа «Способы хранения овощей, фруктов, ягод»
- 6-7. Творческий мини-проект «Помощники на кухне»
- 8-9. Кулинарные секреты
- 10. Конкурс кулинаров
- 11. Кухни разных народов мира
- 12-15. Экскурсия в музей хлеба
  
- 16. Кулинарное путешествие: «Кухни народов мира»
- 17-18. Творческий проект «Кулинарные праздники»
- 19-20. Кулинарная история, как часть культуры человечества.
- 21-22. Творческий проект «Первобытная кулинария»
- 23-24. Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме»
- 25-26. Творческий проект «Кулинария в Средние века»
- 27-28. Как питались на Руси и в России
- 29. Самостоятельная работа. «Блюда и напитки времен Древней Руси»
- 30. Викторина «Клуб знатоков русской кухни»
- 31-32. Необычное кулинарное путешествие. Отражение мировых кулинарных традиций в произведении искусства: литературе, живописи.
- 33. Творческий проект «Вкусная картина»
- 34. Составляем формулу правильного Питания

### **8 класс**

- 1-10. Кулинарные традиции славянских народов
- 11-15. Кулинарные традиции народов Кавказа
- 16-18. Кулинарные традиции народов Средней Азии
- 19-21. Кулинарные традиции народов Прибалтики
- 22-23. Кулинарные традиции финно- угорских народов
- 24-25. Кулинарные традиции народов Заполярья

- 26-27. Кулинарные традиции еврейской кухни
- 28-34. Подготовка и защита индивидуального творческого проекта

**9 класс**

- 1-5. Четыре важных органа и шесть серьезных проблем.
- 6-8. Проблема лишнего веса в современном обществе и как её избежать
- 9-19. Одиннадцать самых популярных в мире диет: мифы и реальность
- 20-24. Каждому возрасту – своя еда
- 25-27. Калорийность пищи
- 28-29. Витамины
- 30-34. Подготовка и защита индивидуального творческого Проекта

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

| №     | Тема занятия  | Количество часов |           |
|-------|---|------------------|-----------|
|       |   | Теория           | Практика  |
| 1     | Из чего состоит наша пища                                       | 1                |           |
| 2     | Игра «Составим меню»  |                  | 1         |
| 3-4   | Как правильно питаться, если занимаешься спортом                |                  | 2         |
| 5-6   | Игра-презентация «Спортивный стол»                              |                  | 2         |
| 7     | Где и как готовят пищу школьникам?                              | 1                |           |
| 8-9   | Конкурс на лучшее школьное меню                                 |                  | 2         |
| 10    | Роль зерновых культур в питании человека                        | 1                |           |
| 11    | Конкурс «Венок из пословиц»                                     |                  | 1         |
| 12    | Игра-конкурс «Лучший пекарь»                                    |                  | 1         |
| 13-14 | Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ | 1                | 1         |
| 15    | Игра-исследование «Это удивительное молоко»                     |                  | 1         |
| 16    | Сыр и его удивительные свойства. История сыра                   | 1                |           |
| 17    | Что можно есть в походе?  | 1                |           |
| 18    | Лесные ягоды – польза или вред?                                 |                  | 1         |
| 19    | Осторожно - грибы!  |                  | 1         |
| 20-21 | Игра «Походная математика»                                      |                  | 2         |
| 22    | Вода в природе и в пищевом рационе человека .                   | 1                |           |
| 23    | Конкурс плакатов «Береги воду»                                  |                  | 1         |
| 24    | Конкурс кроссвордов по теме.                                    |                  | 1         |
| 25    | Что и как можно приготовить из рыбы                             |                  | 1         |
| 26    | Конкурс плакатов «В подводном царстве»                          |                  | 1         |
| 27    | Дары моря – источник йода.                                      |                  | 1         |
| 28    | Викторина «В гостях у Нептуна»                                  |                  | 1         |
| 29-30 | Экскурсия в магазин: «Продукты-источники йода»                  |                  | 2         |
| 31-32 | Кулинарное путешествие по России                                |                  | 2         |
| 33-34 | Проект «Самый вкусный маршрут»                                  |                  | 2         |
|       |   | <b>7</b>         | <b>27</b> |
|       | <b>Итого</b>  |                  | <b>34</b> |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

| №      | Тема занятия                                  | Количество часов |           |
|--------|---|------------------|-----------|
|        |   | Теория           | Практика  |
| 1-2.   | Здоровье - это здорово.                       | 1                | 1         |
| 3-4.   | Я и мое здоровье.                             | 1                | 1         |
| 5-6.   | Мини-проект «Правильное питание и здоровье»   | 1                | 1         |
| 7-8.   | Продукты разные нужны, продукты разные важны. | 1                | 1         |
| 9-10.  | Белки. Их ценность.                           | 1                | 1         |
| 11.    | Жиры. Их роль в рационе питания человека.     | 1                |           |
| 12.    | Углеводы. Их роль в рационе питания человека. | 1                |           |
| 13-14. | Продукты разные нужны, блюда разные важны.    | 1                | 1         |
| 15-16. | О витаминах и минеральных веществах.          | 1                | 1         |
| 17-18. | Анализ рациона питания                        | 1                | 1         |
| 19-20. | Режим питания.                                | 1                | 1         |
| 21-22. | Мой режим питания                             | 1                | 1         |
| 23-24. | Энергия пищи                                  | 1                | 1         |
| 25-26. | Где и как мы едим                             | 1                | 1         |
| 27-28. | Мы не дружим с сухомяткой.                    | 1                | 1         |
| 29-30. | Рацион питания путешественника.               | 1                | 1         |
| 31-32. | Ты покупатель.                                | 1                | 1         |
| 33-34. | Где можно сделать покупку                     | 1                | 1         |
|        |   | <b>17</b>        | <b>17</b> |
|        | <b>Итого</b>                                  |                  | <b>34</b> |



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

| №                | Тема занятия  | Количество часов |           |
|------------------|---|------------------|-----------|
|                  |   | Теория           | Практика  |
| 1-2.             | Ты готовишь себе и друзьям  | 1                | 1         |
| 3-4.             | Бытовая техника и бытовые приборы   | 1                | 1         |
| 5.               | Самостоятельная работа<br>«Способы хранения овощей, фруктов, ягод»  | 1                |           |
| 6-7.             | Творческий мини-проект<br>«Помощники на кухне»  | 1                | 1         |
| 8-9.             | Кулинарные секреты  |                  | 2         |
| 10.              | Конкурс кулинаров   |                  | 1         |
| 11.              | Кухни разных народов мира   | 1                |           |
| 12-13-<br>14-15. | Экскурсия в музей хлеба   |                  | 4         |
| 16.              | Кулинарное путешествие: «Кухни народов мира»  | 1                |           |
| 17-18.           | Творческий проект «Кулинарные праздники»  | 1                | 1         |
| 19-20.           | Кулинарная история, как часть культуры человечества.  | 1                | 1         |
| 21-22.           | Творческий проект «Первобытная кулинария»   | 1                | 1         |
| 23-24.           | Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме»   | 1                | 1         |
| 25-26.           | Творческий проект «Кулинария в Средние века»  | 1                | 1         |
| 27-28.           | Как питались на Руси и в России   | 1                | 1         |
| 29.              | Самостоятельная работа. «Блюда и напитки времен Древней Руси»   | 1                |           |
| 30.              | Викторина «Клуб знатоков русской кухни»   | 1                |           |
| 31-32.           | Необычное кулинарное путешествие. Отражение мировых кулинарных традиций в произведении искусства: литературе, живописи. |                  | 2         |
| 33.              | Творческий проект «Вкусная картина»   |                  | 1         |
| 34.              | Составляем формулу правильного питания  |                  | 1         |
|                  |   | <b>14</b>        | <b>20</b> |
|                  | <b>Итого</b>  | <b>34</b>        |           |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

| №      | Темы занятий  | Количество часов |           |
|--------|---|------------------|-----------|
|        |   | Теория           | Практика  |
| 1-10.  | Кулинарные традиции славянских народов                  | 3                | 7         |
| 11-15. | Кулинарные традиции народов Кавказа                     | 2                | 3         |
| 16-18. | Кулинарные традиции народов Средней Азии                | 1                | 2         |
| 19-21. | Кулинарные традиции народов Прибалтики                  | 1                | 2         |
| 22-23. | Кулинарные традиции финно-угорских народов              | 1                | 1         |
| 24-25. | Кулинарные традиции народов Заполярья                   | 1                | 1         |
| 26-27. | Кулинарные традиции еврейской кухни                     | 1                | 1         |
| 28-34. | Подготовка и защита индивидуального творческого проекта | -                | 7         |
|        |   | <b>10</b>        | <b>24</b> |
|        | <b>Итого</b>  | <b>34</b>        |           |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

| №      | Темы занятий   | Количество часов |           |
|--------|--|------------------|-----------|
|        |  | Теория           | Практика  |
| 1-5.   | Четыре важных органа и шесть серьезных проблем.                | 3                | 2         |
| 6-8.   | Проблема лишнего веса в современном обществе и как её избежать | 2                | 1         |
| 9-19.  | Одиннадцать самых популярных в мире диет: мифы и реальность    | 4                | 7         |
| 20-24. | Каждому возрасту – своя еда                                    | 2                | 3         |
| 25-27. | Калорийность пищи  | 1                | 2         |
| 28-29. | Витамины   | 1                | 1         |
| 30-34. | Подготовка и защита индивидуального творческого проекта        | -                | 5         |
|        |  | <b>13</b>        | <b>21</b> |
|        | <b>Итого</b>   | <b>34</b>        |           |

## Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягоdnика. М.:Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.