

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»  
г. Барнаул

«ПРИНЯТО»  
Решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №68»

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»

Дёмин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 2021 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **курса внеурочной деятельности** **«Разговор о правильном питании»**

**6-7 классы**

Срок реализации:  
2021/2022 учебный год

Составитель:  
заместитель директора по ВР  
Котова И.А.

Барнаул 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5-7 классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Устав МБОУ «СОШ №68» (утвержден приказом комитета по образованию г. Барнаула от 31.08.2015 № 1428-осн)

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся 5–7 классов в сфере формирования здорового образа жизни. Курс разработан в соответствии с авторской программой «Разговор о правильном питании» в 5-7 классах / Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие – М: Олма-Медиа Групп, 2007.

Курс рассчитан на 35 часов в год из расчета 1 час в неделю.

Срок реализации программы 2 года.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Участники программы:** учащиеся 6-7 классов

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он

осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 5 по 7 класс по одному часу в неделю:

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни.

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеоманитофон и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность; возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

«Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

В 6-7 классах реализуется модуль «Формула правильного питания»

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА с указанием форм организации занятий и основных видов деятельности**

### **Тема 1. «Где и как мы едим» - 7ч.**

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

### **Тема 2. «Ты- покупатель» -12ч.**

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

### **Тема 3. «Ты готовишь себе и друзьям» -16 ч.**

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

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

### **Тема 4. «Кухня разных народов» -16 ч.**

Теория. Понятие «национальная кухня». Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

### **Тема 5. «Кулинарная история»-4 ч.**

Теория. Традиции и культура питания.

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

### **Тема 6. «Как питались на Руси и в России»-5 ч.**

Теория. 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-матюшка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна. Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

### **Тема 7. «Необычное кулинарное путешествие» -10ч**

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

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

**Виды внеурочной деятельности:** игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), художественное творчество, социальное творчество, техническое творчество, трудовая (производственная) деятельность.

**Формы обучения:** Ведущими формами деятельности предполагаются: - чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **6 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
7	«Где и как мы едим»	7
8	«Ты – покупатель»	12
8	«Ты готовишь себе и друзьям»	16
<b>Всего часов</b>		<b>35</b>

### **7 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
10	«Кухни разных народов»	16
11	«Кулинарная история»	4
12	«Как питались на Руси и в России»	5
13	«Необычное кулинарное путешествие»	9
14	Итоговое занятие	1
<b>Всего часов</b>		<b>35</b>

**ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА «Разговор о правильном питании»  
6 – 7 класс (105 часов)**

<b>5 класс</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Тема занятия</b>
			<b>1. Где и как мы едим</b>
<b>6 класс</b>			
1.		1	Где и как мы едим
2.		1	«Фастфуды»
3.		1	«Фастфуды»
4.		1	Мы не дружим с сухомяткой
5.		1	Правила полезного питания
6.		1	Меню для похода
7.		1	
			<b>2. Ты покупатель</b>
8.		1	Где можно сделать покупку
9.		1	Где можно сделать покупку
10.		1	Срок хранения продуктов
11.		1	
12.		1	Пищевые отравления, их предупреждение
13.		1	
14.		1	Ты – покупатель. Права потребителя
15.		1	
16.		1	Ты – покупатель. Правила вежливости
17.		1	
18.		1	«Мы идем в магазин»
19.		1	
<b>3. Ты готовишь себе и друзьям</b>			
20.		1	Ты готовишь себе и друзьям
21.		1	
22.		1	Бытовые приборы для кухни
23.		1	
24.		1	Помогаем взрослым на кухне
25.		1	
26.		1	Кулинарные секреты
27.		1	
28.		1	Салаты
29.		1	
30.		1	«У печи галок не считают»
31.		1	
32.		1	Как правильно накрыть стол
33.		1	
34.		1	Блюдо своими руками
35.		1	
<b>7 класс</b>			
			<b>4. Кухни разных народов</b>
1.		1	Кулинарное путешествие
2.		1	Кухни разных народов
3.		1	
4.		1	Традиционные блюда Болгарии и Исландии

5.		1	
6.		1	Традиционные блюда Японии и Норвегии
7.		1	
8.		1	Блюда жителей Крайнего Севера
9.		1	
10.		1	Традиционные блюда России
11.		1	
12.		1	Традиционные блюда Кавказа
13.		1	Традиционные блюда Кубани
14.		1	Традиционные блюда алтайских народов
15.		1	
16.		1	«Календарь» кулинарных праздников
			<b>5. Кулинарная история</b>
17.		1	Кулинарные традиции Древнего Египта
18.		1	Кулинарные традиции Древней Греции
19.		1	Кулинарные традиции Древнего Рима
20.		1	Правила гостеприимства средневековья
			<b>6. Как питались на Руси и в России</b>
21.		1	Как питались на Руси и в России.
22.			
23.		1	Кулинарная история.
24.		1	Традиционные напитки на Руси
25.		1	
			<b>7. Необычайное кулинарное путешествие</b>
26.		1	«Мелодии, посвящённые каше»
27.		1	«Танец продуктов»
28.		1	«Вкусная картина»
29.		1	Необычайное кулинарное путешествие.
			<b>8. Составляем формулу правильного питания</b>
30.		1	Сахар его польза и вред
31.		1	Путешествие по «Аппетитной стране»
32.		1	Правила здорового питания.
33.		1	
34.		1	
35.		1	Итоговое занятие

### Лист корректировки

№ п/п	Причина корректировки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)