

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО
дисциплин
эстетического цикла

Лютова О.А.
Протокол №1 от «28»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Куратор
ВР _____
Ретина Е.А.
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ
№3 _____
Кочеткова Е.А.
41-од от «28» августа 2026
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Разговор о правильном питании »
(для 6 класса образовательных организаций)
на 2026-2027 учебный год

Составитель: МО эстетического цикла

ЧАПАЕВСК, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «**Разговор о правильном питании**» основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы воспитания, концепции духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 6 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск,
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 1672;
- Программы воспитания ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Планируемые результаты обучения.

Метапредметные.

В повседневной жизни обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, полезных продуктов, способов приготовления пищи.

Результативность реализации воспитательного потенциала внеурочной деятельности

В повседневной жизни учащиеся смогут

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные продукты,
- развивать представление об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека,
- проявлять познавательный интерес и активность в области здорового питания,
- овладевать установками, нормами и правилами правильного питания.

Предметные.

В повседневной жизни и при изучении других предметов обучающиеся научатся:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Содержание курса 6 класса

- Ты – покупатель. Правила совершения покупок в магазине. Отделы в магазине. Ты готовишь себе и друзьям. Как хранить продукты, этикет, полезные блюда.
- Кухни разных народов. Рецепты русской, европейской, кавказской, японской и др. кухонь. Производства различных групп блюд и кулинарных изделий : холодные блюда и закуски, горячие закуски, первые блюда, вторые блюда, десерты, напитки, мучные блюда, и мучные кондитерские изделия. Рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.
- Кулинарная история. Как питались наши предки.
- Как питались на Руси и в России.
- Необычное кулинарное путешествие. Тема еды в произведениях художников, в литературе, музыке.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

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 весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

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, брейнринга и т. п.

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций,

проектная деятельность, чтение по ролям, рассказ по картинкам, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, соревнование.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Форма промежуточной аттестации: защита проекта , проведение выставок работ учащихся, игр, викторин.

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Ты- покупатель	4	https://www.prav-pit.ru/
2	Ты готовишь себе и друзьям	3	https://www.prav-pit.ru/
3	Кухни разных народов	14	https://www.prav-pit.ru/
4	Кулинарная история	1	https://www.prav-pit.ru/
5	Как питались на Руси и в России	5	https://www.prav-pit.ru/
6.	Необычное кулинарное путешествие (еда в живописи, музыке)	7	https://www.prav-pit.ru/
	Итого	34	

Поурочное планирование курса «Разговоры о правильном питании» 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	https://www.prav-pit.ru/
2	Правила совершения покупок в магазине	https://www.prav-pit.ru/
3	Отделы в магазине	https://www.prav-pit.ru/
4	Как хранить продукты?	https://www.prav-pit.ru/
5	Ты готовишь себе и друзьям	https://www.prav-pit.ru/
6	Правила поведения за столом	https://www.prav-pit.ru/
7	Полезные продукты	https://www.prav-pit.ru/
8	Рецепты русской кухни	https://www.prav-pit.ru/
9	Рецепты европейской кухни	https://www.prav-pit.ru/
10	Рецепты кавказской кухни	https://www.prav-pit.ru/
11	Рецепты японской кухни	https://www.prav-pit.ru/
12	Интересные рецепты со всего мира	https://www.prav-pit.ru/
13	Производство различных групп блюд и кулинарных изделий	https://www.prav-pit.ru/
14	Холодные блюда и закуски	https://www.prav-pit.ru/
15	Горячие закуски	https://www.prav-pit.ru/
16	Первые блюда	https://www.prav-pit.ru/
17	Вторые блюда	https://www.prav-pit.ru/
18	Десерты	https://www.prav-pit.ru/
19	Напитки	https://www.prav-pit.ru/
20	Мучные блюда и мучные кондитерские изделия	https://www.prav-pit.ru/
21	Рецептуры разных блюд и кондитерских изделий	https://www.prav-pit.ru/
22	Как питались наши предки	https://www.prav-pit.ru/
23	Кулинарное путешествие по Руси	https://www.prav-pit.ru/
24	Традиционные блюда нашего края	https://www.prav-pit.ru/
25	Практическая работа по составлению меню	https://www.prav-pit.ru/
26	Меню из морепродуктов	https://www.prav-pit.ru/
27	Кулинарное путешествие по городам России	https://www.prav-pit.ru/
28	Повар - профессия древняя	https://www.prav-pit.ru/
29	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	https://www.prav-pit.ru/

30	Хлеб - всему голова	https://www.prav-pit.ru/
31	Путь от зерна к батону	https://www.prav-pit.ru/
32	Съедобная азбука	https://www.prav-pit.ru/
33	Конкурс кулинарных рецептов	https://www.prav-pit.ru/
34	Урок-викторина.. Подведение итогов	https://www.prav-pit.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I
Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II
Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru/>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий –
<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru/>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации з

Видеоматериалы:

Видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>