

**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

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
эстетического цикла

ПРОВЕРЕНО  
Куратор ВР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №3

"30" августа 2025г

\_\_\_\_\_ (Кочеткова Е.А. )

Протокол № 14

от "30" августа 2025 г.

\_\_\_\_\_ ( Лютова О. А)

\_\_\_\_\_ ( Ретина Е.А. )

от "30" августа 2025 г.



СОШ№3,

CN=Кочеткова  
Е.А.,  
E=school3\_chp@  
samara.edu.ru  
00 c2 a6 f8 84 ab  
5a ac bc

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Разговоры о  
правильном питании » (для 5 классов  
образовательных организаций)  
на 2025-2026 учебный год

Составитель: МО эстетического цикла

**ЧАПАЕВСК, 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями - результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России. Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя». Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практикоориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:**

1. Здоровье - это здорово.
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. В Режим питания.
3. Энергия пищи.
4. Где и как мы едим.
5. Ты – покупатель
6. Ты готовишь себе и друзьям.
7. Кухни разных народов.
8. Кулинарная история.
9. Как питались на Руси и в России.
10. Необычное кулинарное путешествие".

**Цель программы внеурочной деятельности:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. освоение детьми практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информирование детей 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;
6. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 12-14 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 34 часов в год (1 часа в неделю).

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение. Режим занятий - вторая половина дня.

**Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания: рациональное питание как часть здорового образа жизни:**

- 1) Здоровье - это здорово.
- 2) Продукты разные нужны, продукты разные важны, режим питания.
- 3) Режим питания, адекватность питания.
- 4) Энергия пищи, гигиена питания и приготовление пищи.
- 5) Где и как мы едим.
- 6) Ты готовишь себе и друзьям; потребительская культура.
- 7) Ты – покупатель, традиции и культура питания.
- 8) Кухни разных народов.
- 9) Кулинарное путешествие.
- 10) Как питались на Руси и в России.
- 11) Необычное кулинарное путешествие.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике. Каждая тема имеет определенную структуру. Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы. Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**Личностные результаты** освоения программы внеурочной деятельности: проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; овладение установками, нормами и правилами правильного питания; готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:** 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).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений: описывать признаки предметов и узнавать по их признакам; выделять существенные признаки предметов; сравнивать между собой предметы, явления; обобщать, делать несложные выводы; определять последовательность действий.

В конце каждого года обучения с учащимися проводятся итоговые занятия для обобщения и систематизации полученных знаний, умений и навыков, в виде: праздников;

викторин; конкурсов;

театрализованных представлений; выпусков листовок, буклетов.

### Тематическое планирование 5 класс.

	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Модуль «Курсы внеурочной деятельности»
1	Здоровье — это здорово.	5	Викторина, игра	видеоурок
2	Где и как готовят пищу	6	дискуссия	Урок-экскурсия
3.	Блюда из зерна	2	обсуждение	Урок-лекция
4.	Молоко и молочные продукты	5	ситуационная	видеоурок
5.	Что можно есть в походе	8	игра	Урок-лекция
6.	Вода и напитки другие полезные	8	рассматривание ситуативных иллюстраций	Урок-конференция.
Итого		34		