

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Большелиняговская средняя общеобразовательная школа  
Вейделевского района Белгородской области»**

«Согласовано»  
Руководитель  
методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла  
Марченко О.В. *М.В.*  
Протокол № 6 от  
«22» 06 2022г

«Согласовано»  
Заместитель директора  
муниципального  
общеобразовательного  
учреждения «Большели-  
няговская средняя  
общеобразовательная  
школа»  
*В.В.* Выскребенцева О.В..  
«22» июня 2022г

«Утверждаю»  
Директор  
муниципального  
общеобразовательного  
учреждения «Большели-  
няговская средняя  
общеобразовательная  
школа»  
*В.В.* Наволокина В.Ю.  
Приказ № 125/1  
«22» августа 2022г

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
«Разговор правильном питании»  
для 5-6 классов (11-12 лет)

(спортивно-оздоровительное направление)

Учитель высшей квалификационной категории  
Рехтер Ольга Владимировна

2022-2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На реализацию программы отводится 34 занятий в год (1 час в неделю).

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

### **Задачи:**

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- расширение знаний школьников 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, 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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Общая характеристика курса.**

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Особенностями курса** «Разговор о правильном питании» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

**Формы занятий** разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

### **Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса.**

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Программа курса «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел, тема                                      | Всего часов | В том числе |          | Форма проведения занятия   | Образовательный продукт                              |
|-------|---|-------------|-------------|----------|----------------------------|--|
|       |   |             | теория      | практика |                            |  |
| 1.    | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.         | 1           | 1           |          | Лекция                     | Конспект   |
| 2.    | Здоровье – это здорово.                           | 1           | 1           |          | Лекция, ролевая игра       | Знание значения здорового образа жизни.              |
| 3.    | Самые полезные продукты.                          | 1           | 1           |          | Лекция                     | Умение выбирать самые полезные продукты.             |
| 4.    | Самые полезные продукты.                          | 1           |             | 1        | Игра-соревнование.         | Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы.  |
| 5.    | Как правильно есть.                               | 1           | 0,5         | 0,5      | Лекция, игра - обсуждение  | Представление об основных принципах гигиены питания. |
| 6.    | Из чего состоит наша пища?                        | 1           | 1           |          | Лекция                     | Представление об рационе питания.                    |
| 7.    | Что нужно есть в разное время года                | 1           | 0,5         | 0,5      | Лекция, динамическая игра. | Как правильно выбирать продукты в разное время года. |
| 8.    | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1           | 0,5         | 0,5      | Лекция, игра-обсуждение.   | «Меню спортсмена»                                    |

|     |  |   |     |     |  |  |
|-----|--|---|-----|-----|--|--|
| 9.  | Где и как готовят пищу.                        | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, конкурс кроссвордов              | Знать гигиену питания.   |
| 10. | Молоко и молочные продукты.                    | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, дискуссия.                       | Знание о пользе молока и молочных продуктов.                           |
| 11. | Какую пищу можно найти в лесу.                 | 1 | 1   |     | Лекция.                                  | Конспект, таблица.   |
| 12. | Удивительные превращения пирожка.              | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, демонстрация.                    | Представление о необходимости и важности регулярного питания.          |
| 13. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, викторина.                       | Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. |
| 14. | Плох обед, если хлеба нет.                     | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра.                            | Представление об обеде его структуре.                                  |
| 15. | Полдник. Время есть булочки.                   | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, демонстрация.                    | Знакомство с вариантами полдника.                                      |
| 16. | Пора ужинать.                                  | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра.                            | Формирование представления об ужине и его составе.                     |
| 17. | Блюда из зерна.                                | 1 | 1   |     | Рассказы детей, игра-конкурс «Хлебопеки» | Знание блюд из зерна.  |

|     |  |   |     |     |                             |  |
|-----|--|---|-----|-----|-----------------------------|--|
| 18. | Что и как готовить из рыбы.                | 1 | 1   |     | Беседа.                     | Составление таблицы.   |
| 19. | Дары моря.                                 | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, дискуссия.          | Значение минеральных веществ и витаминов.  |
| 20. | На вкус и цвет товарищей нет.              | 1 |     | 1   | Практическая работа         | Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. |
| 21. | Если хочется пить...                       | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра-демонстрация.  | Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.                            |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, игра.               | Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.                           |
| 23. | Где найти витамины весной?                 | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция, дидактическая игра. | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.                                    |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 1   |     | Лекция.                     | Знакомство с разнообразием фруктов, ягод.  |
| 25. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 |     | 1   | КВН                         | Знать значение ягод, фруктов для организма.  |
| 26. | Каждому овощу своё                         | 1 | 0,5 | 0,5 | Лекция,                     | Представление о  |



|     |  |   |   |   |                      |  |
|-----|--|---|---|---|----------------------|--|
|     | время.   |   |   |   | конкурс              | разнообразии овощей и их полезных свойств.   |
| 27. | Праздник урожая.   | 1 |   | 1 | Конкурс              | Полезные блюда для праздничного стола.       |
| 28. | Меню сказочных героев.   | 1 |   | 1 | Мини-проект          | Мини-проект                                  |
| 29. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.               | 1 |   | 1 | Беседа, конкурс.     | «На необитаемом острове».                    |
| 30. | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | 1 | 1 |   | Лекция, беседа.      | Знать какие продукты неполезны для здоровья. |
| 31. | Оформление плаката «Правильное питание».                             | 1 |   | 1 | Работа в группах.    | «Законы правильного питания».                |
| 32. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».                              | 1 |   | 1 | Конкурс              | Умение участвовать в конкурсах.              |
| 33. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».               | 1 |   | 1 | Практическая работа. | Знание о хлебе.                              |
| 34. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».             | 1 |   | 1 | Мини-проект.         | Мини-проект.                                 |

## Содержание курса

### 1. *Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)*

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

#### 1. *Здоровье – это здорово. (1ч)*

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

#### 1. *Самые полезные продукты. (1ч)*

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

#### 1. *Самые полезные продукты. (1ч)*

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

#### 1. *Как правильно есть. (1ч)*

Принципы гигиены питания. Организация питания.

#### 1. *Из чего состоит наша пища? (1ч)*

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

#### 1. *Что нужно есть в разное время года. (1ч)*

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

#### 1. *Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)*

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

#### 1. *Где и как готовят пищу. (1ч)*

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

#### 1. *Молоко и молочные продукты. (1ч)*

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

#### 1. *Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)*

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

#### 1. *Удивительные превращения пирожка. (1ч)*

Типовой режим питания школьников.

#### 1. *Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)*

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

1. *Плох обед, если хлеба нет. (1ч)*

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

1. *Полдник. Время есть булочки. (1ч)*

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

1. *Пора ужинать. (1ч)*

Возможные варианты блюд для ужина.

1. *Блюда из зерна.(1ч)*

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

1. *Что и как готовить из рыбы. (1ч)*

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

1. *Дары моря. (1ч)*

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

1. *На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)*

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

1. *Если хочется пить... (1ч)*

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

1. *Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)*

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

1. *Где найти витамины весной? (1ч)*

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

1. *Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)*

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

1. *Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)*

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

1. *Каждому овощу своё время. (1ч)*

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

1. *Праздник урожая. (1ч)*

Наиболее полезные продукты для стола.

1. ***Меню сказочных героев. (1ч)***

Составление меню питания для сказочных героев.

1. ***Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)***

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов.

Многообразие этого ассортимента.

1. ***Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)***

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

1. ***Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)***

«Законы правильного питания».

1. ***Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)***

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

1. ***Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)***

Разновидности хлеба.

1. ***Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)***

Мини – проект.

1. ***Подведение итогов. (1ч)***

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

| №<br>п/п | Тема  | Всего<br>часов | Дата | Примечание |
|----------|---|----------------|------|------------|
| 1.       | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.         | 1              |      |            |
| 2.       | Здоровье – это здорово.                           | 1              |      |            |
| 3.       | Самые полезные продукты.                          | 1              |      |            |
| 4.       | Самые полезные продукты.                          | 1              |      |            |
| 5.       | Как правильно есть                                | 1              |      |            |
| 6.       | Из чего состоит наша пища?                        | 1              |      |            |
| 7.       | Что нужно есть в разное время года                | 1              |      |            |
| 8.       | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1              |      |            |
| 9.       | Где и как готовят пищу.                           | 1              |      |            |
| 10.      | Молоко и молочные продукты.                       | 1              |      |            |
| 11.      | Какую пищу можно найти в лесу.                    | 1              |      |            |
| 12.      | Удивительные превращения пирожка.                 | 1              |      |            |
| 13.      | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?    | 1              |      |            |
| 14.      | Плох обед, если хлеба нет.                        | 1              |      |            |
| 15.      | Полдник. Время есть булочки.                      | 1              |      |            |
| 16.      | Пора ужинать.                                     | 1              |      |            |
| 17.      | Блюда из зерна.                                   | 1              |      |            |
| 18.      | Что и как готовить из рыбы.                       | 1              |      |            |
| 19.      | Дары моря.  | 1              |      |            |

|     |  |           |  |  |
|-----|--|-----------|--|--|
| 20. | На вкус и цвет товарищей нет.  | 1         |  |  |
| 21. | Если хочется пить...   | 1         |  |  |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.                            | 1         |  |  |
| 23. | Где найти витамины весной?   | 1         |  |  |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.                           | 1         |  |  |
| 25. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.                           | 1         |  |  |
| 26. | Каждому овощу своё время.  | 1         |  |  |
| 27. | Праздник урожая  | 1         |  |  |
| 28. | Меню сказочных героев  | 1         |  |  |
| 29. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.               | 1         |  |  |
| 30. | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | 1         |  |  |
| 31. | Оформление плаката правильного питания.                              | 1         |  |  |
| 32. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».                              | 1         |  |  |
| 33. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».               | 1         |  |  |
| 35. | Подведение итогов.   | 1         |  |  |
|     | <b>Всего</b>   | <b>34</b> |  |  |

**Литература для педагога**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
9. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
10. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
11. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
12. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
13. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

#### **Литература для учащихся**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
4. *Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.