

Приложение к основной  
образовательной программе  
основного общего образования

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**  
направление: спортивно-оздоровительное для 5-6  
классов

Составители рабочей программы:

МО учителей биологии, химии

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»** (основное  
общее образование) (направление: спортивно-  
оздоровительное)  
срок реализации рабочей программы – 2 года

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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 обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися 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 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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5-6 классах является продолжением программы, которая состоит из **трех модулей**.

**1 модуль:** «Разговор о правильном питании» - для детей 1-2 класса.

**2 модуль:** «Две недели в лагере здоровья» - для детей 3-4 класса.

**3 модуль:** «Формула правильного питания» - для детей 5-6 класса.

В 5-6 классе на реализацию программы рассчитано 68 часов: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа. Из расчёта 1 час в неделю.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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.

## Содержание программы 5 класса

Содержание	Теория	Практик а
1. Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры. Анкетирование родителей.
2. Здоровье - это здорово!	<p>формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p>	<p>Цветик - семицветик практическая работа.</p> <p>Практическая работа «Древо здоровья». Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке». Игра - путешествие «Лесной тропой».</p>

<p>3. Продукты разные нужны, блюда разные важны.</p>	<p>Рацион питания, калорийность пищи. Дать детям представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.</p> <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p> <p>Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ.</p> <p>Развитие творческих способностей</p> <p>и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности</p> <p>знание детей об особенностях питания в летний и</p>	<p>Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».</p> <p>Тест «Самые полезные продукты».</p> <p>Конкурс загадок.</p> <p>Творческая работа.</p> <p>Игра «Третий лишний»</p> <p>Дневник здоровья.</p> <p>Работа с энциклопедиями.</p> <p>Творческая работа.</p> <p>Пословицы и поговорки о правильном питании.</p> <p>Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник».</p> <p>Игра «Чем не стоит делиться».</p> <p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</p>
--	--	---

	зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.	
4. Режим питания.	<p>Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ».</p> <p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Беседа «Взаимосвязь здоровья и воды». «Представление о напитках здоровья».</p>	<p>Дидактическая игра «Морские продукты».</p> <p>Игра «Вкусные истории».</p> <p>Динамическая игра «Поезд».</p> <p>Игра «Отгадай название».</p> <p>Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».</p> <p>Игра «Посещение музея Воды». Игра «Кладовая народной мудрости» (поговорки и пословицы).</p>
5. Энергия пищи.	<p>Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья</p> <p>Беседа «Продукты, содержащие пищевые волокна».</p>	<p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</p> <p>Игра «Что? Где? Когда?».</p> <p>Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом».</p>
6. Где и как мы едим.	<p>Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов.</p> <p>Сформировать навыки осторожного поведения на кухне - бытовые травмы.</p> <p>Сформировать представление об особенностях питания в походе</p>	<p>Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина».</p> <p>Тестирование учащихся.</p> <p>Игра «Помоги Кубику и Бусинке».</p> <p>Дидактическая игра «Доскажи пословицу».</p> <p>Кроссворд.</p> <p>Игра - демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой».</p> <p>Ролевая игра «Фаст фуды».</p> <p>Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).</p> <p>Дневник здоровья. Поход «Отдыхаем всей семьей».</p>

7. Ты – покупатель	Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Экскурсия в продовольственный магазин. Мини - проект. Экскурсия в поликлинику.
--------------------	---	---

Формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ. Познакомить с основными признаками несвежего продукта	Анкетирование родителей. Тестирование.
--	---

### Содержание программы 6 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Ты готовишь себе и друзьям.	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Правила работы с кухонным оборудованием. Знание основного принципа устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Формирование правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи.	Игра «Угадай прибор». Викторина «Печка в русских сказках». Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия. Игра «Приготовь блюдо». Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста). КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты». Праздник «Капустник». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета).
2. Кухни народов разных областей.	Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Беседа об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.	Игра «Знатоки». Игра «Поварята». Ролевая игра «Русская трапеза». Игра «Пословицы запутались». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник картошки Игра-эстафета «Собираем овощи». Ярмарки полезных продуктов. Мини - проекты.

3. Кулинарная история.	Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран, показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства.	Мини - проект «Здоровое питание».
4. Как питались на Руси и в России.	Сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников. Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).	Путешествие - практикум Выставка «Уголок крестьянской избы». Кроссворд. Трактир «Здоровье». Игра «Знатоки». Встречи с интересными людьми. Праздник чая. Сказки современной кухни.
5. Необычное кулинарное путешествие.	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Взаимосвязь здоровья и потребления сахара.	Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов). Игра - путешествие. Сказки современной кухни.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ

#### ПЛАНИРОВАНИЕ Тематическое

#### планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1.	<b>ВЗ:</b> Введение.	<b>1</b>	Знакомство с курсом внеурочной деятельности
2.	<b>З-ЭЗ:</b> Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик.	<b>1</b>	формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей Цветик - семицветик практическая работа.
3.	От каких факторов зависит наше здоровье?	<b>1</b>	формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Практическая работа «Древо здоровья».

4.	Черты характера и здоровье.	1	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке».
----	-----------------------------	---	---

5.	Привычки и здоровье.	1	Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
6-7.	Мой ЗОЖ.	2	Игра - путешествие «Лесной тропой».
8.	<b>ПРН, БРВ:</b> «Пирамида питания».	1	Рацион питания, калорийность пищи. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».
9.	Рациональное, сбалансированное питание.	1	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
10.	«Белковый круг».	1	Дать детям представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
11.	«Жировой круг».	1	Игра «Третий лишний»
12.	Мой рацион питания. «Минеральный круг».	1	Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ». Игра «Вкусные истории».
13.	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	1	Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды
14.	<b>РП:</b> «Пищевая тарелка».	1	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
15-16.	Витамины и минеральные вещества.	2	Беседа «Роль витаминов и минеральных веществ».
17.	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Беседа «Взаимосвязь здоровья и воды». «Представление о напитках здоровья».
18-19-20.	<b>ЭП:</b> Источники «строительного материала»	3	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья Игра «Что? Где? Когда?»
21-22.	Роль пищевых волокон на организм человека.	2	Беседа «Продукты, содержащие пищевые волокна».

23-24.	Где и как мы едим. Кухонное оборудование и назначение.	<b>2</b>	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении.
--------	---	----------	--

25.	«Фаст фуды».	1	Игра - демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Ролевая игра «Фаст фуды».
26-27.	Правила гигиены.	2	Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.
28-29.	Меню для похода.	2	Сформировать представление об особенностях питания в походе.
30.	<b>Т - П:</b> Мы идём в магазин.	1	Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».
31.	Срок хранения продуктов.	1	Познакомить с основными признаками несвежего продукта. Экскурсия в продовольственный магазин.
32.	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	Экскурсия в поликлинику.
33.	Права потребителя.	1	Тестирование
34.	Правила вежливости.	1	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1-2.	<b>Ты готовишь себе и друзьям.</b> Бытовые приборы для кухни.	2	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Правила работы с кухонным оборудованием.
3-4.	«У печи галок не считают».	2	Ролевая игра «Русская трапеза». Игра «Пословицы запутались».
5.	Помогаем взрослым на кухне.	1	Формирование правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи.
6.	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1	Игра «Приготовь блюдо».
7-9.	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками.	3	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».

10.	<b>Кухни народов Самарской области.</b> Вводное занятие.	1	Игра «Знатоки». Игра «Поварята».
-----	--	---	----------------------------------

11.	Мясо - польза или вред? Знакомство с традициями казахской, татарской и украинской кухни.	1	Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
12.	Кисломолочная экзотика.	1	Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов).
13.	Праздник картошки. Знакомство с белорусской кухней.	1	Игра «Какие овощи выросли в огороде». Праздник картошки
14.	Каша - пища наша! Знакомство с русской кухней.	1	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).
15.	Блюда из рыбы. Знакомство с мордовской кухней.	1	Сказки современной кухни. Встречи с интересными людьми.
16.	Мед - лакомство или лекарство? Знакомство с башкирской кухней.	1	Сказки современной кухни. Встречи с интересными людьми.
17.	«Календарь» кулинарных праздников.	1	Игра «Знатоки».
18.	Кухни разных народов - праздник.	1	Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран
19.	<b>Кулинарная история.</b> Как питались наши предки?	1	Выставка «Уголок крестьянской избы». Кроссворд Трактир «Здоровье».
20.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
21.	Кулинарные традиции Древнего Египта.	1	Игра-путешествие
22.	Кулинарные традиции Древней Греции.	1	Игра-путешествие
23.	Кулинарные традиции Древнего Рима.	1	Игра «Правильно-неправильно».
24.	Правила гостеприимства средневековья.	1	Игра «Правильно-неправильно».

2526.	<b>Как питались на Руси. Встречи с интересными</b>	2	Встречи с интересными людьми.
-------	--	---	-------------------------------

	людьми.		
27.	Традиционные напитки на Руси.	1	Праздник чая.
28.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	1	Виртуальная экскурсия
29.	«Мелодии, посвящённые каше»	1	Игра «Угадай мелодию»
30.	«Продукты танцуют».	1	Организационно-деятельностная игра а «Аукцион».
3132.	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания».	2	Мини - проект «Здоровое питание».
33.	Сахар его польза и вред.	1	Беседа Взаимосвязь здоровья и потребления сахара.
34.	Путешествие по «Аппетитной стране».	1	Игра - путешествие.
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>	