

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Малокрасноярская основная образовательная школа

ПРИНЯТО

Решением методического объединения
учителей Т.Н. Полюбина
Протокол от № 1 «10» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Н.Н. Гревцова
«10» августа 2026г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Форма проведения: кружок

Уровень среднего общего образования

Срок освоения программы: 2 года (5-6 класс)

Составитель: Свириденко А.А.,
учитель физической культуры

Малокрасноярка, 2026 г.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» является частью образовательной программы основного общего образования МКОУ Малокрасноярской ООШ.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ☐ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ☐ Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- ☐ Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МКОУ Малокрасноярской ООШ

Программа курса внеурочной деятельности **«Разговор о правильном питании»** разработана в соответствии с рабочей программой воспитания МКОУ Малокрасноярская ООШ и направлена на здоровосбережение у обучающихся, формированию знаний о полезных и вредных продуктах, о их влиянии на здоровье и организм человека. Особое внимание уделяется воспитанию патриотических чувств и любви к родному краю через ознакомление национальных блюд России.

Особенности программы; актуальность и перспективность курса

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень

обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ:

- «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009),
- «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007),
- «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009),
- «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011),
- «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение»,2010).

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Знания, полученные на занятиях учащиеся презентуют в виде творческих проектов.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные

решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Возраст обучающихся: Программа реализуется в 5 - 6 классах.

Срок реализации программы – 2 года. Объем часов за год: 5 класс-36 часа; 6 класс – 36 часов.

Формы и методы работы. Программа реализуется через воспитательную работу: классные часы, мероприятия, конкурсы, деятельность волонтеров. 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.

3. Содержание программы

5 класс

1.Давайте познакомимся (2 ч.)

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

2.Самые полезные продукты (4ч)

Познакомить учащихся с полезными продуктами, содержащимися в них витаминами, их полезными свойствами.

3.Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)

Дать детям представление о продуктах, их калорийности, формировать представление об энергетической ценности продуктов

4.Где найти витамины весной (2ч)

Познакомить учащихся с понятием «витамины», «авитаминоз». *5.Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты (3ч)*

Формировать у учащихся представление какие витамины в каких продуктах содержатся. *6.Как правильно есть (2ч)*

Формировать у учащихся представление о том, как правильно вести себя за столом. *7.Режим питания (3ч)*

Расширить у учащихся представление о режиме питания (завтрак, обед, полдник, ужин, поздник).

8.Каждому овощу свое время (3ч)

Формировать у учащихся представление о сроках созревания овощей и желательном времени их употребления.

9.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2ч)

Познакомить учащихся с крупами, из которых варят каши, секрет вкусной каши *10.Плох обед, если хлеба нет (2ч)*

Расширить представления учащихся о полезных свойствах хлеба. *11.Полдник. Время есть булочки (2ч)*

Расширить представления учащихся о понятии «полдник», какие продукты надо употреблять на полдник.

12.Пора ужинать (2ч)

Расширить представления учащихся о понятии «ужин», указать подходящее время для ужина. *13.Если хочется пить (2ч)*

Формирование у учащихся понятие о питьевом режиме. *14.На вкус и цвет товарищей нет (2ч)*

Беседа с учащимися о пищевых предпочтениях *15.Культура питания (3ч)*

Итоговые занятия, сообщения, доклады о культуре питания.

6 класс

1. Из чего состоит наша пища (4ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

2.Меню сказочных героев.(3ч.)

Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3. Что нужно есть в разное время года (4 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4.Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от

физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

5. Где и как готовят пищу (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Как правильно накрыть стол (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. Блюда из зерна (2 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. Какую пищу можно найти в лесу (2 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. Что и как приготовить из рыбы (2 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. Дары моря (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. Кулинарное путешествие по России (3 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. Как правильно вести себя за столом (3 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- 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 освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы

являются: *В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса

труда. *В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

□ осознание ответственности за качество правильного питания. *В эстетической сфере:*

□ дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания; □ освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной: публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

5. Учебно – тематическое планирование

5 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1	Полезные продукты	13	5	8
2	Как питаться правильно	5	1	4
3	О продуктах и не только	15	5	10
4	Культура питания	3	1	2
	Итог	36	12	24

6 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1	Из чего состоит наша пища	12	3	9
2	Кулинарное путешествие	7	-	7
3	Полезные продукты	11	5	6
4	Правила гигиены	6	3	3
	Итог	36	11	25

6. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Название темы	Всего часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	ЭОР/ЦОР
1	Давайте познакомимся	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2	Давайте познакомимся	1		1	
3	Самые полезные продукты	2	1	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
4	Самые полезные продукты	1		1	
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		1	
7	Где найти витамины весной	2	1	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
8	Где найти витамины весной	1		1	
9	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
10	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	1		1	
11	Овощи, ягоды и фрукты - самые	1		1	

	витаминовые продукты				
12	Как правильно есть	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
13	Как правильно есть	1		1	
14	Режим питания	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
15	Режим питания	1		1	
16	Режим питания	1		1	
17	Каждому овощу свое время	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
18	Каждому овощу свое время	1		1	
19	Каждому овощу свое время	1		1	
20	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
21	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1		1	
22	Плох обед, если хлеба нет	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
23	Плох обед, если хлеба нет	1		1	
24	Полдник. Время есть булочки	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
25	Полдник. Время есть булочки	1		1	
26	Пора ужинать	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
27	Пора ужинать	1		1	
28	Если хочется пить	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

29	Если хочется пить	1		1	content
30	На вкус и цвет товарищей нет	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
31	На вкус и цвет товарищей нет	1		1	
32	Культура питания	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
33	Культура питания	1		1	
34	Культура питания	1		1	
	Всего	36	12	24	

6 класс

№	Название темы	Всего часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	ЭОР/ЦОР
1	Из чего состоит наша пища	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2	Из чего состоит наша пища	1		1	
3	Из чего состоит наша пища	2		2	
4	Меню сказочных героев	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
5	Меню сказочных героев	1		1	
6	Что нужно есть в разное время года	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
7	Что нужно есть в разное время года	1		1	
8	Что нужно есть в разное время года	1		1	

9	Что нужно есть в разное время года	1		1	
10	Как правильно питаться если занимаешься спортом	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
11	Как правильно питаться если занимаешься спортом	1		1	
12	Где и как готовят пищу	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
13	Где и как готовят пищу	1		1	
14	Кулинарное путешествие по России	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
15	Кулинарное путешествие по России	1		1	
16	Кулинарное путешествие по России	1		1	
17	Дары моря	1		1	
18	Дары моря	1		1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
19	Молоко и молочные продукты	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
20	Молоко и молочные продукты	1	1		
21	Молоко и молочные продукты	1		1	
22	Блюда из зерна	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
23	Блюда из зерна	1		1	

24	Какую пищу можно найти в лесу	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
25	Какую пищу можно найти в лесу	1		1	
26	Что и как приготовить из рыбы	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
27	Что и как приготовить из рыбы	1		1	
28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
29	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		1	
30	Как правильно накрыть стол	1	1		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
31	Как правильно накрыть стол	1		1	
32	Как правильно вести себя за столом	2	2		https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
33	Как правильно вести себя за столом	1		1	
34	Как правильно вести себя за столом	1		1	
	Всего	36	12	24	

7. Информационно – методическое

обеспечение Список литературы:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье» 6. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987 8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.