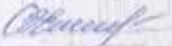


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 город Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методической кафедры  
гуманитарного, художественно-эстетического  
и оздоровительного цикла  
МБОУ СОШ №3  
от 31.08.2023 г. № 2  
  
подпись секретаря МО Емельянова О.Э.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
подпись Яценко Н.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3

Приказ от 31.08.2023 г. №181

П  
П



И.А. Золотова

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«разговоры о правильном питании»

для 6 А и 6 Б классов

Учитель: Никитина Светлана Эдуардовна

на 2023-2024 учебный

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности**

### **«Разговор о правильном питании»**

Образовательная программа «Разговор о правильном питании» предназначена для школьников 6 классов.

По направлению развития личности рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» относится к общеинтеллектуальному. Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 6 классов.

Формой реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является факультатив. Программа курса рассчитана на 34 часа (6 класса). На курс «Разговор о правильном питании» отводится по 1 часу в неделю: 34 часа. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности». Приоритетным направлением деятельности курса является учебно-познавательная деятельность обучающихся.

Основной **целью** внеурочной деятельности можно считать реализацию детьми своих способностей и потенциала личности.

К важным **целям** обучения, которым целесообразно уделить дополнительное внимание, можно отнести:

- 1) Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- 2) Развитие исследовательских способностей школьников, социальной, коммуникативной и познавательной компетенции ученика основной школы

#### **Задачи:**

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения 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;

- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты.**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты.**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику
- способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;
- использование речевых средств для регуляции умственной деятельности.
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 6 класса научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.
- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 6 класса получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

### **6 «А» 6 «Б» класс**

#### **1 Здоровье-это здорово (4 ч)**

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

#### **2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)**

Продукты-источники белка  
Продукты-источники углеводов  
Продукты-источники жиров  
Витамины и минеральные вещества

### **3 Энергия пищи (3ч)**

Калорийные продукты  
От чего зависит потребность в энергии  
Движение и энергия

### **4 Где и как мы едим (2ч)**

Система общественного питания  
Продукты для длительного похода и экскурсии

### **5 Ты покупатель (3ч)**

Основные отделы магазина  
Правила для покупателей  
О чем рассказала упаковка

### **6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне  
Как правильно хранить продукты  
Приготовление пищи и правильная сервировка стола

### **7 Кухни разных народов (3ч)**

Питание и климат  
Питание и географическое положение страны  
Кулинарные праздники

### **8 Кулинарная история (4ч)**

Как питались доисторические люди  
Как питались в Древнем Египте  
Как питались в Древней Греции и Риме  
Как питались в Средневековье

### **9 Как питались на Руси и в России (4ч)**

Традиционные русские блюда  
Русская каша  
Хлеб-всему голова  
Посуда на Руси

### **10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)**

Кулинарные музеи  
Кулинарная тема в живописи  
Кулинарная тема в музыке  
Кулинарная тема в литературе

### Тематическое планирование 6 «А» и 6 «Б» класс

№	№ урока	Тема	Всего часов
<b>Тема 1</b>		Здоровье-это здорово	4
<b>1</b>	1	Почему важно быть здоровым	1
<b>2</b>	2	Режим дня	1
<b>3</b>	3	Питание и здоровье	1
<b>4</b>	4	Движение и здоровье	1
<b>Тема 2</b>		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
<b>1</b>	5	Продукты-источники белка	1
<b>2</b>	6	Продукты-источники углеводов	1
<b>3</b>	7	Продукты–источники жиров	1
<b>4</b>	8	Витамины и минеральные вещества	1
<b>Тема 3</b>		Энергия пищи	3
<b>1</b>	9	Калорийные продукты	1
<b>2</b>	10	От чего зависит потребность в энергии	1
<b>3</b>	11	Движение и энергия	1
<b>Тема 4</b>		Где и как мы едим	2
<b>1</b>	12	Система общественного питания	1
<b>2</b>	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1

<b>Тема 5</b>		Ты покупатель	3
<b>1</b>	14	Основные отделы магазина	1
<b>2</b>	15	Правила для покупателей	1
<b>3</b>	16	О чем рассказала упаковка	1
<b>Тема 6</b>		Ты готовишь себе и друзьям	3
<b>1</b>	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
<b>2</b>	18	Как правильно хранить продукты	1
<b>3</b>	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
<b>Тема 7</b>		Кухни разных народов	3
<b>1</b>	20	Питание и климат	1
<b>2</b>	21	Питание и географическое положение страны	1
<b>3</b>	22	Кулинарные праздники	1
<b>Тема 8</b>		Кулинарная история	4
<b>1</b>	23	Как питались доисторические люди	1
<b>2</b>	24	Как питались в Древнем Египте	1
<b>3</b>	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
<b>4</b>	26	Как питались в Средневековье	1
<b>Тема 9</b>		Как питались на Руси и в России	4
<b>1</b>	27	Традиционные русские блюда	1

<b>2</b>	28	Русская каша	1
<b>3</b>	29	Хлеб-всему голова	1
<b>4</b>	30	Посуда на Руси	1
<b>Тема 10</b>		Необычное кулинарное путешествие	4
<b>1</b>	31	Кулинарные музеи	1
<b>2</b>	32	Кулинарная тема в живописи	1
<b>3</b>	33	Кулинарная тема в музыке	1
<b>4</b>	34	Кулинарная тема в литературе	1
<b>Итого</b>			<b>34 часов</b>



### Календарно-тематическое планирование 6 «А» 6 «Б» класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			План.	Факт.			
1.	Здоровье — это здорово	1	А-04.09. Б-01.09.		Лекция.	Знание значения здорового образа жизни.	<p><b>Обучающийся научится:</b> представлению о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формирова нию представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья</p> <p><b>Получит возможность научится:</b> обобщению имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как</p>

							одной из составляющих здорового образа жизни
2.	Режим дня	1	А-11.09. Б-08.09.		Беседа с использованием презентации.	Типы режима питания.	<p><b>Обучающийся научится:</b> формировать представление о разных типах режима питания, □ формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться.</p> <p><b>Получит возможность научиться:</b> Использовать знания в повседневной жизни;</p>
3.	Питание и здоровье	1	А-18.09. Б-15.09.		Беседа с использованием презентации.	понятия «рациональное», «здоровое» питание.	<p><b>Обучающийся научится:</b> развитию умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».</p> <p><b>Получит возможность научиться:</b> Использовать знания в</p>

							повседневной жизни;
4.	Движение и здоровье	1	А-25.09. Б-22.09.		Беседа с использованием презентации.	Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро- и микроэлементы Пищевая тарелка	<b>Обучающийся научится:</b> Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. <b>Получит возможность научиться:</b> оценивать свой рацион питания.
5.	Продукты – источники белка.	1	А-02.10 Б-29.09.		Беседа с использованием презентации.		
6.	Продукты – источники углеводов, жиров	1	А-09.10. Б-06.10.		Беседа с использованием презентации.		
7.	Продукты – источники жиров		А-16.10. Б-13.10.		Беседа с использованием презентации.		
8.	Витамины и минеральные вещества	1	А-23.10. Б-20.10.		Беседа с использованием презентации.		

9.	Калорийные продукты.	1	А-06.11. Б-27.10.		Беседа с использованием презентации, работа с худ. произведениями его обсуждение, решение задач.	Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. <b>Получит возможность научиться:</b> оценивать свой рацион питания.
10.	От чего зависит потребность в энергии.		А-13.11. Б-10.11.		Беседа с использованием презентации.		
11.	Движение и энергия	1	А-20.11. Б-17.11.		Беседа с использованием презентации.		
12.	Где и как мы едим	1	А-27.11. Б-24.11.		Беседа с использованием презентации.	Пищевая ценность продукта	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»
13.	Система общественного питания	1	А-04.12. Б-01.12		Мини-исследование, анкетирование, обсуждение	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного	

					результатов	похода и экскурсии Система общественного питания фастфуд	<b>Получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.
14.	Продукты для длительного похода и экскурсии	1	А-11.12. Б-08.12.		Обсуждение правила поведения и питания в походе.		
15.	Ты — покупатель	1	А-18.12. Б-15.12.		Мини-исследование, анкетирование, обсуждение результатов	Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин Основные отделы магазина	<b>Обучающийся научится:</b> формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.
16.	О чем рассказала упаковка	1	А-25.12. Б-22.12.		Беседа с использованием презентации.	Бакалея, гастрономия	<b>Получит возможность научиться:</b> формировать умение

							использовать информацию, приведенную на упаковке товара.
17.	Ты готовишь себе и друзьям	1	А-15.01. Б-29.12.		Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов <b>Получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> правил хранения продуктов.
18.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1	А-22.01. Б-12.01.		Беседа с использованием презентации.		<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов.
19.	Приготовление пищи, правила сервировки стола	1	А-29.01. Б-19.01.		Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, <input type="checkbox"/> развивать

						Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	интерес к процессу приготовления пищи. <b>Получит возможность научиться:</b> формировать практические навыки приготовления пищи.
20.	Питание и климат	1	А-05.02. Б-26.01.		Беседа с использованием презентации.	Кулинарные праздники Обычай Климат	<b>Обучающийся научится:</b> особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
21	Питание и географическое положение страны		А-12.02. Б-02.02.				
22	Кулинарные праздники		А-19.02. Б-09.02.				
23	Кухни разных народов	1	А-26.02. Б-16.02.		Беседа с использованием презентации, работа с географической картой.	Национальная кухня	<b>Обучающийся научится:</b> особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> формировать

							представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран <b>Получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> чувству уважения и интереса к истории и культуре других народов
24	Как питались доисторические люди	1	А-04.03. Б-01.03.		Беседа с использованием презентации.	Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия	<b>Обучающийся научится:</b> формировать представление о кулинарии как части культуры человечества <b>Получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> расширять представление о традициях и культуре.
25.	Как питались в Древнем Египте	1	А-11.03. Б-15.03.		Беседа с использованием презентации.		
26.	Как питались в Древней Греции и Риме	1	А-18.03. Б-22.03.		Беседа с использованием презентации.		
27.	Как питались в Средневековье	1	А-01.04.		Беседа с использованием		



			Б-05.04.		презентации.		
28.	Традиционные русские блюда	1	А-08.04. Б-12.04.		Беседа с использованием презентации.	Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа  <b>Получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> чувству гордости и уважения к истории своей Страны
29.	Русская каша	1	А-15.04. Б-19.04.		Беседа с использованием презентации		
30.	Хлеб-всему голова	1	А-22.04. Б-26.04.		Беседа с использованием презентации		
31.	Посуда на Руси	1	А-29.04. Б-03.05.		Беседа с использованием презентации		

32.	Кулинарные музеи	1	А-06.05. Б-10.05.		Беседа с использованием презентации	Бытовая живопись Музей Натюрморт Национальная кухня	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека <input type="checkbox"/> <b>Получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> развивать культурный кругозор, пробуждать интерес к различным видам искусства
33.	Кулинарная тема в живописи	1	А-13.05. Б-17.05.		Беседа с использованием презентации	Портрет	
34.	Кулинарная тема в музыке. Итоговый урок.	1	А-20.05. Б-24.05.		Беседа с использованием презентации		
	<b>Итого: 34 ч.</b>						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763356

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 13.02.2023 по 13.02.2024