

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 11 от 27.08.2025 г.
_____ О.Ю. Костюхин

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 157-од от 27.08.2025 г.
Директор ГБОУ ООШ № 21
г.Новокуйбышевска
_____ О.Ю. Костюхин



S=RU, O=ГБОУ ООШ №21
г.Новокуйбышевска, CN=Костюхин Олег
Юрьевич,
E=oleg.kostic@yandex.ru 00dbd49691efdff2b4
2025.08.28 12:23:30

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ»
5, 6 КЛАССЫ**

Направление внеурочной деятельности:
внеурочная деятельность по обеспечению безопасности
жизни и здоровья обучающихся

Форма организации: общественно-полезные практики

2025 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Предметные:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Метапредметные:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Личностные:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 модуль "Две недели в лагере здоровья"(24 часа)

Разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

Рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

2 модуль "Формула правильного питания"(10часов)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

Режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

Потребительская культура: "Ты - покупатель";

Традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Формы проведения занятий

- фронтальная работа;
- групповой метод,
- практическая работа
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровые моменты
- проект.

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Две недели в лагере здоровья	24	9	15
1	Давайте познакомимся	1	1	0
2	Из чего состоит наша пища	1	1	0
3	«Из чего состоит наша пища»	1	0	1
4	«Из чего состоит наша пища»	1	0	1
5	Что нужно есть в разное время года	1	0	1
6	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов	1	1	0
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0	1
8	«Мой день»	1	0	1
9	Где и как готовят пищу	1	1	0
10	«Кухонные приборы и посуда»	1	0	1
11	Как правильно накрыть стол	1	0	1
12	«Салфеточка»	1	0	1
13	Молоко и молочные продукты	1	1	0
14	«Молочное меню»	1	0	1
15	Блюда из зерна	1	1	0
16	«Хлебопеки»	1	0	1
17	Какую пищу можно найти в лесу	1	1	0
18	«Там на неведомых дорожках»	1	0	1
19	«Там на неведомых дорожках»	1	0	1
20	Что и как можно приготовить из рыбы	1	1	0
21	«В подводном царстве»	1	0	1
22	Дары моря	1	0	1
23	Дары моря	1	0	1
24	«Кулинарное путешествие» по России	1	1	0
	Формула правильного питания	10	3	7
25	«Вкусный маршрут»	1	0	1
26	«Кулинарный глобус» Мини-проект.	1	1	0
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	0	1
28	«На необитаемом острове»	1	1	0
29	«На необитаемом острове»	1	0	1
30	Как правильно вести себя за столом	1	0	1
31	«Кулинарное путешествие». Проект.	1	1	0
32	«Кулинарное путешествие»	1	0	1
33	«Кулинарное путешествие»	1	0	1
34	«Кулинарное путешествие»	1	0	1
	Всего	34	12	22