

Российская Федерация  
Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 179  
(МБОУ СОШ № 179)  
620920, г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Строителей, д. 48,  
телефон 89120390383, e-mail: soch179@eduekb.ru

Программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению на  
заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа  
2025 г.



И.о. директора МБОУ СОШ № 179

УТВЕРЖДАЮ

Л.Н.Черняева

Приказ №415-ОД

от 30.08.2025 г.

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**

Направление: социальное

возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Екатеринбург, 2025

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Правильное питание», 2023 год.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Отличительные особенности данной программы:** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:**

1. «Здоровье - это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
3. «Режим питания»
4. «Энергия пищи»
5. «Где и как мы едим»
6. «Ты – покупатель»

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения

школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Цель программы внеурочной деятельности:** формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
  - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
  - расширять знания об истории и традициях своего народа;
  - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе

решения проблемы; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10 - 11 лет.**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы занятий:**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий:** вторая половина дня

**Основные принципы реализации программы:**

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
3. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые

формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

4. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
5. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
6. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
7. Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

8. Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;

3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
5. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;

5. определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

#### Учебный план

| №пп | Разделы программы                              | Количество часов на 1 год |
|-----|--|---------------------------|
| 1   | «Здоровье - это здорово»                       | 5                         |
| 2   | «Продукты разные нужны, продукты разные важны» | 6                         |
| 3.  | «Режим питания»                                | 3                         |
| 4   | «Энергия пищи»                                 | 4                         |
| 5   | «Где и как мы едим»                            | 8                         |
| 6   | «Ты – покупатель»                              | 8                         |
|     | <b>Всего часов</b>                             | <b>34</b>                 |

### Календарно-тематический план для 5 класса

| №<br>п/п | Разделы программы<br>и темы учебных занятий                       | Всего часов | Дата<br>проведения |      |
|----------|---|-------------|--------------------|------|
|          |   |             | План               | Факт |
|          | <b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>                             | 5           |                    |      |
| 1        | Здоровье-это здорово  | 1           | 1 неделя           |      |
| 2        | Правила ЗОЖ   | 1           | 2 неделя           |      |
| 3        | Я и мое здоровье  | 1           | 3 неделя           |      |
| 4        | Мой образ жизни   | 1           | 4 неделя           |      |
| 5.       | Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»                                     | 1           | 5 неделя           |      |
|          | <b>Тема 2. «Продукты разные<br/>нужны, продукты разные важны»</b> | 6           |                    |      |
| 6        | Белки   | 1           | 6 неделя           |      |
| 7        | Жиры  | 1           | 7 неделя           |      |
| 8        | Углеводы  | 1           | 8 неделя           |      |
| 9        | Витамины  | 1           | 9 неделя           |      |
| 10       | Минеральные вещества  | 1           | 10 неделя          |      |
| 11       | Рацион питания  | 1           | 11 неделя          |      |
|          | <b>Тема3. «Режим питания»</b>                                     | 3           |                    |      |
| 12       | Понятие режима питания  | 1           | 12 неделя          |      |
| 13       | Мой режим питания   | 1           | 13 неделя          |      |
| 14       | Игра «Составляем режим питания»                                   | 1           | 14 неделя          |      |
|          | <b>Тема 4. «Энергия пищи»</b>                                     | 4           |                    |      |
| 15       | Энергия пищи  | 1           | 15 неделя          |      |
| 16       | Калорийность пищи   | 1           | 16 неделя          |      |
| 17       | Исследовательская работа «Вкусная математика»                     | 1           | 17 неделя          |      |
| 18       | Влияние калорийности пищи на телосложение                         | 1           | 18 неделя          |      |

|    |  |   |           |  |
|----|--|---|-----------|--|
|    | <b>Тема 5. «Где и как мы едим»</b>                   | 8 |           |  |
| 19 | Где и как мы едим                                    | 1 | 19 неделя |  |
| 20 | Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»            | 1 | 20 неделя |  |
| 21 | Путешествие и поход                                  | 1 | 21 неделя |  |
| 22 | Собираем рюкзак                                      | 1 | 22 неделя |  |
| 23 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье           | 1 | 23 неделя |  |
| 24 | Поговорим о фаст-фудах                               | 1 | 24 неделя |  |
| 25 | Правила поведения в кафе.                            | 1 | 25 неделя |  |
| 26 | Ролевая игра «Кафе»                                  | 1 | 26 неделя |  |
|    | <b>Тема 6. «Ты- покупатель»</b>                      | 8 |           |  |
| 27 | Где можно сделать покупку                            | 1 | 27 неделя |  |
| 28 | Права и обязанности покупателя                       | 1 | 28 неделя |  |
| 29 | Читаем информацию на упаковке продукта.              | 1 | 29 неделя |  |
| 30 | Ты покупатель.                                       | 1 | 30 неделя |  |
| 31 | Сложные ситуации при покупке товара                  | 1 | 31 неделя |  |
| 32 | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.         | 1 | 32 неделя |  |
| 33 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | 1 | 33 неделя |  |
| 34 | Составление формулы правильного питания.             | 1 | 34 неделя |  |

## Методическая литература:

1. Аленин М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова Т. А. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова Т. А. Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279286

Владелец Черняева Лидия Николаевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026