

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 86 имени дважды Героя Социалистического Труда В.Я. Литвинова» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей физики, химии, биологии, географии и физической культуры

Председатель МО

 /Киселева Н.А.

Протокол № 1 от

«26» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /Шведчикова Е.Н.

«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 86»
г.о. Самара

 /Жевжик О.В.

Приказ №440-од от

«28» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Основы правильного питания»

Программа составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Форма организации: кружок

Класс: 6

Срок реализации: год.

Составитель программы:
Киселева Н.А., учитель химии.

Самара, 2026 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении ФГОС ООО» (в актуальной редакции);
- Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в федеральные образовательные программы»;
- Письмо Минпросвещения России от 02.03.2026 № 03-320 «Об изменениях в ФООП»;
- Методические рекомендации Минпросвещения России по организации внеурочной деятельности на 2026/2027 учебный год;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Программа разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности **«Разговор о правильном питании»** (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014).

Направленность программы

Программа имеет социально-педагогическую направленность и реализуется в рамках внеурочной деятельности по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации. Она ориентирована на формирование у обучающихся культуры здорового питания как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Актуальность программы

Состояние здоровья школьников – одна из острейших проблем современного образования. Неправильное питание является одним из ведущих факторов риска развития хронических заболеваний, снижения работоспособности и ухудшения

качества жизни. Программа «Разговор о правильном питании» призвана сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью через освоение знаний и навыков рационального питания.

В подростковом возрасте (6 класс) особенно важно заложить основы культуры питания, так как именно в этот период активно формируются пищевые привычки, которые сохраняются на всю жизнь. Программа помогает учащимся осознать взаимосвязь питания и здоровья, научиться делать осознанный выбор продуктов, освоить практические навыки приготовления пищи и сервировки стола.

Цель программы

Формирование у обучающихся полезных привычек и поведенческих навыков в области питания, ценностного отношения к собственному здоровью, а также развитие универсальных учебных действий через практическую и проектную деятельность.

Задачи программы

Образовательные:

- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- сформировать представления о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни;
- обучить практическим навыкам приготовления полезных блюд, сервировки стола и хранения продуктов;
- познакомить с кулинарными традициями разных народов и историей питания на Руси.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к вопросам здорового питания;
- формировать навыки самостоятельного поиска, анализа и применения информации;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в группе, публично выступать и отстаивать свою точку зрения;
- развивать творческие способности через проектную и исследовательскую деятельность.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формировать уважение к культуре питания своего народа и других народов;
- прививать навыки этикета и культуры поведения за столом;
- формировать активную жизненную позицию в вопросах здорового питания.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование установки на здоровый образ жизни и осознанного отношения к питанию;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- воспитание уважения к культурным традициям в области питания;
- формирование ответственности за свой выбор продуктов и режим питания.

Метапредметные результаты:

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- способность находить информацию в различных источниках и использовать её для решения практических задач;
- умение аргументировать свою позицию, слушать и слышать собеседника;
- навыки работы в группе, распределения ролей и совместной деятельности.

Предметные результаты (в рамках курса):

- знание основных правил рационального питания, режима приёма пищи;
- умение ориентироваться в ассортименте продуктов, выбирать наиболее полезные;
- владение навыками простейших кулинарных действий (хранение, приготовление, сервировка);
- знание истории питания, национальных кулинарных традиций;
- опыт участия в проектной и исследовательской деятельности по тематике питания.

7. Содержание курса (6 класс, 34 часа)

Программа состоит из шести тематических разделов:

Раздел	Тема	Количество часов
Введение	Где и как мы едим. Я и моё здоровье.	2
Тема 1	Ты готовишь себе и друзьям (культура питания, бытовые знания, этикет, творческий мини-проект «Помощники на кухне»).	5
Тема 2	Кухни разных народов (кулинарное путешествие, правила гостеприимства, творческий мини-проект «Кулинарные праздники»).	5
Тема 3	Кулинарная история (питание древних людей, кулинарное искусство древнего мира, бытовая посуда, творческий мини-проект «Первобытная кулинария»).	6
Тема 4	Как питались на Руси и в России (русская кухня, традиционные блюда, супы, русская печь, хлеб, мёд).	9
Тема 5	Необычное кулинарное путешествие (кулинарные рецепты разных стран, натюрморт, кулинарные энциклопедии).	3
Представление результатов	Подготовка и защита проекта, анкетирование, презентация для младших школьников.	4
Итого		34

Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Где и как мы едим?	1
2	Я и моё здоровье	1
3	Культура питания	1
4	Бытовые знания и умения школьников	1

5	Этические и эстетические представления о культуре питания	1
6	Творческий мини-проект «Помощники на кухне» (часть 1)	1
7	Творческий мини-проект «Помощники на кухне» (часть 2)	1
8	Кулинарное путешествие	1
9	Сегодня ты идёшь в гости...	1
10	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	1
11	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники» (	1
12	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	1
13	У древнего очага (часть 1)	1
14	У древнего очага (часть 2)	1
15	Кулинарное искусство в древнем мире	1
16	Бытовая посуда: от керамики до тефлона	1
17	Творческий мини-проект «Первобытная кулинария» (часть 1)	1
18	Творческий мини-проект «Первобытная кулинария» (часть 2)	1
19	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни	1
20	Традиционные блюда (часть 1)	1
21	Традиционные блюда (часть 2)	1
22	«Что есть в печи – на стол мечи»	1
23	Варим, тушим, запекаем...	1
24	Супы, борщи, рассольники...	1
25	Русская печь	1
26	«Вот он хлебушко душистый»	1
27	Мёд	1
28	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов	1
29	В поисках необычных кулинарных рецептов (натюрморт, кулинарные энциклопедии) – часть 1	1

30	В поисках необычных кулинарных рецептов – часть 2	1
31	Представление работ для участия в творческих мероприятиях	1
32	Анкетирование среди учащихся школы	1
33	Подготовка к защите проекта	1
34	Защита проекта перед аудиторией 1–4 классов	1

Формы организации деятельности

Программа предусматривает использование разнообразных форм занятий:

- **аудиторные занятия** (беседы, чтение художественной литературы, просмотр видеофрагментов, работа с электронными пособиями, викторины, конкурсы);
- **экскурсионная деятельность** (реальные и виртуальные экскурсии);
- **познавательно-практическая деятельность** (практические работы, наблюдения, простые эксперименты, кулинарные практикумы);
- **игровая деятельность** (ситуационные и ролевые игры, интеллектуальные разминки);
- **исследовательская и проектная деятельность** (планирование, реализация, контроль и оценка результатов, обобщение);
- **творческие мастерские** (создание плакатов, буклетов, презентаций).

Система оценки достижений

Оценка эффективности программы осуществляется через:

- **внутреннюю оценку** (наблюдение, опросы, анкетирование, самооценка участников);
- **внешнюю оценку** (с привлечением специалистов-экспертов, родителей).

Используемые методики: опросы, экспертные оценки, анкетирование детей и родителей, анализ портфолио проектов.

Материально-техническое обеспечение

- интерактивная доска, мультимедийный проектор;
- компьютер с выходом в интернет;
- материалы для изготовления плакатов, книг, буклетов;

- фотокамера, кухонный инвентарь для практических занятий (по возможности);

Список литературы и источников

Для обучающихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания»: методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Для учителя:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2012.
2. Как проектировать универсальные учебные действия в основной школе / под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010.
3. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». – М.: Эксмо, 2011.
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах...».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10.
6. Справочник по диетологии / под ред. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова. – М.: Медицина, 2002.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. – М., 2002.