

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Большешемякинская средняя общеобразовательная школа"**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

Протокол № 3 от 09 января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор школы

---

Тухтаркина С.В.  
[Приказ № 2 о/д] от «09» января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Разговор о правильном питании»**

**Направленность: социально - гуманитарное**

**Возраст – 11-13 лет**

**Срок освоения: 1 год**

**село Большое Шемякино , 2026**

## **Оглавление.**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

- ✓ Пояснительная записка..... 3
- ✓ Планируемые результаты..... 5
- ✓ Содержание программы..... 7

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

- ✓ Технологии организации деятельности..... 8
- ✓ Основные формы и методы работы..... 8
- ✓ Формы представления результатов..... 9
- ✓ Материально – техническое обеспечение.... 10
- ✓ Учебно – методическая литература..... 10

### **Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.... 11**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.Пояснительная записка**

*Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Постановление Главного Санитарного Врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 28.01.2023 №1068/22 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)»;
- Устав МБОУ «Большешемякинская СОШ»

**Направленность программы:** Социально-гуманитарная

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы:** 36 ч

**Форма обучения:** Очная

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 45 минут

Программа «**Разговор о правильном питании**» разработана на основе ФГОС ООО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципальной бюджетной общеобразовательной

организации с учётом Примерной программы начального общего образования «**Разговор о правильном питании**» и авторской программы «**Разговор о правильном питании**».

**Основная цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Основные принципы, на которых построена программа:**

- **Принцип доступности.** Учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста.
- **Принцип наглядности.** Иллюстративность, наличие дидактических материалов.
- **Принцип научности.** Обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы.

**Общая характеристика**

Преимущество заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Объединение «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей

начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Объединение носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения объединения — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Программа представляет систему занятий по социально-гуманитарному направлению для учащихся 5-6 классов.

Рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 45 минут.

## **2. Планируемые результаты.**

Уровни воспитательных результатов «Разговор о правильном питании».

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных

знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как

значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Достигается во взаимодействии с социальными субъектами.

***Метапредметные УУД:***

- соблюдать некоторые правила вежливого общения;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

***Личностные УУД:***

- осознавать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при
- общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

***Предметные УУД***

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### 3. **Содержание программы.**

#### Раздел 1. Разнообразие питания. (4 часа)

*Тема 1.* Из чего состоит наша пища.

*Тема 2.* Если хочешь быть здоров.

*Тема 3.* Полезные и вредные привычки.

*Тема 4.* Самые полезные продукты.

#### Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи. (10 часов)

*Тема 1.* Как правильно есть.

*Тема 2.* Удивительное превращение пирожка.

*Тема 3.* Твой режим питания.

*Тема 4.* Из чего варят каши.

*Тема 5.* Как сделать кашу вкусной.

*Тема 6.* Плох обед, коли хлеба нет.

*Тема 7.* Хлеб всему голова.

*Тема 8.* Полдник.

*Тема 9.* Время есть булочки.

*Тема 10.* Пора ужинать.

#### Раздел 3. Рацион питания. (11 часов)

*Тема 1.* Почему полезно есть рыбу.

*Тема 2.* Мясо и мясные блюда.

*Тема 3.* Где найти витамины зимой и весной.

*Тема 4.* Всякому овощу – свое время.

*Тема 5.* Как утолить жажду.

*Тема 6.* Что надо есть – если хочешь стать сильнее.

*Тема 7.* Что надо есть – если хочешь стать сильнее.

*Тема 8. На вкус и цвет товарищей нет.*

*Тема 9. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.*

*Тема 10. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.*

*Тема 11. Каждому овощу – свое время.*

*Раздел 4. Из истории русской кухни. (8 часов)*

*Тема 1. Народные праздники, их меню.*

*Тема 2. Народные праздники, их меню.*

*Тема 3. Как правильно накрыть стол.*

*Тема 4. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.*

*Тема 5. Щи да каша – пища наша.*

*Тема 6. Что готовили наши прабабушки.*

*Тема 7. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».*

*Тема 8. Праздник урожая.*

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1. Технологии организации деятельности:**

- уровневая дифференциация
- проблемное обучение
- моделирующая деятельность
- поисковая деятельность
- информационно-коммуникационные технологии
- здоровьесберегающая технология

### **2. Основные формы работы.**

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Формы проведения занятий:

- игра;



- беседа;
- диалог;
- дискуссия;
- тренинги;
- диагностика;
- викторины;
- конкурсы;
- турниры;
- работа над проектами;
- работа с литературой;
- работа в библиотеке;
- защита проектов;
- онлайн экскурсии;

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания).
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **3.Формы представления результатов.**

- Анкетирование.
- Тестировании.
- Выполнении творческих заданий.
- Оформление фотовыставок.
- Оформление выставок работ.
- Портфолио.

#### 4. Материально – техническое обеспечение

- Компьютерная техника.
- Аудиотехника.
- Мультимедийная система.
- Цифровые образовательные ресурсы:

[uchi.ru](http://uchi.ru) .

[znanio.ru](http://znanio.ru)

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

[infourok.ru](http://infourok.ru)

[yaklass.ru](http://yaklass.ru)

[prodlenka.org](http://prodlenka.org).

[Онлайн-читать.рф](http://online-chitat.ru)

[Videourok.net](http://videourok.net)

- Интернет-ресурсы:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/05/08/prazdnik-razgovor-o-pravilnom-pitanii>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/119803-programma-dlja-1-klassa-razgovor-o-pravilnom-pitanii>

<https://weburok.com/251050>

<https://vlanamed.com/gipovitaminoz/>

<https://uchitelya.com/pedagogika/127809-instrukciya-tb-pravila-lichnoy-gigieny-shkolnika.html>

- Энциклопедии.

#### 5. Учебно – методическая литература

№	Автор, год издания	Название пособия	Вид пособия
1.	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/- М.: ОЛМА Медиа Групп.		Методическое пособие
2.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании, Москва: ОЛМА Медиа Групп.		Рабочая тетрадь для школьников

3.	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ - М.: ОЛМА Медиа Групп.	Методическое пособие.
----	---	-----------------------

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**  
(36 часов, 1 ч. в неделю)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов план</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Дата</i>		<i>Примечание Причина корректировки</i>
				<i>план</i>	<i>факт</i>	
1.	Если хочешь быть здоров.	1	беседа			
2.	Из чего состоит наша пища.	1	диалог			
3.	Полезные и вредные привычки.	1	беседа			
4.	Самые полезные продукты.	1	игра			
5.	Как правильно есть.	1	диалог			
6.	Удивительное превращение пирожка.	1	работа с литературой			
7.	Твой режим питания.	1	беседа			
8.	Из чего варят каши.	1	дискуссия			
9.	Как сделать кашу вкусной.	1	дискуссия			
10.	Плох обед, коли хлеба нет.	1	игра			
11.	Хлеб всему голова.	1	беседа			
12.	Полдник.	1	игра			
13.	Время есть булочки.	1	беседа			

14.	Пора ужинать.	2	работа с литературой			
15.	Почему полезно есть рыбу.	1	работа с литературой			
16.	Мясо и мясные блюда.	2	диалог			
17.	Где найти витамины зимой и весной.	1	беседа			
18.	Всякому овощу – свое время.	1	беседа			
19.	Как утолить жажду.	1	викторина			
20.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1	беседа			
21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1	беседа			
22.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	дискуссия			
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	игра			
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	диалог			
25.	Каждому овощу – свое время.	1	викторина			
26.	Народные праздники, их меню.	1	беседа			
27.	Народные праздники, их меню.	1	беседа			
28.	Как правильно накрыть стол.	1	игра			
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	2	беседа			
30.	Щи да каша – пища наша.	1	игра			
31.	Что готовили наши прабабушки.	1	викторина			
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	викторина			
33.	Праздник урожая.	1	квн			
	Итого	36				