

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Управление образования Администрации

Новоуральского городского округа

МАОУ "СОШ № 48"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

классных руководителей

Руководитель ШМО

Каюмов М.М.

Протокол №1 от «31» 08. 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по ВР

Астраханцева Е.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

«СОШ №48»

Загоскин М.В.

Приказ № 47 от «01» 09. 2026
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

для 5 - х классов основного общего образования

Новоуральский городской округ 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» является частью основной образовательной программы основного общего образования и разработана на основе следующих документов:

Федерального государственных образовательных стандартов основного общего образования Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089);

- письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ- 1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно - методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);

Программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Основы здорового питания», 2013 год.

Срок реализации программы:

Программа реализуется 1 год. Проводится в 5 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю), программа будет реализована в 5 классе объеме 34 часа, (Продолжительность занятий - 40 минут, 1 раз в неделю)

Планируемые результаты:

личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- 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 освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

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

Учебный план

№п/п	Разделы программы	Количество часов
		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
	Всего	34

Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 5 классе

Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.

Теория.Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания»-3ч.

Теория.Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.

Теория.Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.

Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-8ч.

Теория.Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель.

Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Календарно-тематический план для 5 класса

п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Тема 1.Здоровье - это здорово	5		
1	Здоровье-это здорово	1		
2	Правила ЗОЖ	1		

3	Я и мое здоровье	1		
4	Мой образ жизни	1		
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		
Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны				
6	Белки	1		
7	Жиры	1		
8	Углеводы	1		
9	Витамины	1		
10	Минеральные вещества	1		
11	Рацион питания	1		
Тема3. "Режим питания»				
12	Понятие режима питания	1		
13	Мой режим питания	1		
14	Игра «Составляем режим питания»	1		
	Тема 4. "Энергия пищи"	4		
15	Энергия пищи	1		
16	Калорийность пищи	1		
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	17.01	
Тема5. "Где и как мы едим"				

19	Где и как мы едим	1		
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1		
21	Путешествие и поход	1		
22	Собираем рюкзак	1		
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1		
24	Поговорим о фаст-фудах	1		
25	Правила поведения в кафе.	1		
26	Ролевая игра «Кафе»	1		
Тема6. «Ты- покупатель»				
27	Где можно сделать покупку	1		
28	Права и обязанности покупателя	1		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1		
30	Ты покупатель.	1		
31	Сложные ситуации при покупке товара	1		
32	Срок хранения продуктов.	1		
33	Упаковка продуктов	1		
34	Составление формулы правильного питания. Мое правильное питание	1		