

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Руководитель ШМО С.А. Трофимова
С.А. Трофимова
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Е.В. Дудырина
«28» августа 2025 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом директора
МАОУ Чернышевской СОШ
№ 131-ОД «29» августа 2025 г.
Жилыкова Н.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровое питание»

Учебный год	<u>2025-2026</u>
Класс	<u>10, 11</u>
Количество часов в год	<u>34</u>
Количество часов в неделю	<u>1</u>
Форма проведения	<u>учебная лаборатория</u>

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Рабочей программы воспитания , приказ № 321 – ОД от 29.08.2025

Данная программа курса внеурочной деятельности «Учебная лаборатория «Здоровое питание» (далее – Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 10, 11 классов.

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Описание места программы в учебном плане

На реализацию программы внеурочной деятельности «Здоровое питание» в учебном плане отводится 1 час в неделю, 34 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Содержание программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
3. Классификация блюд и кулинарных изделий.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 3. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий: холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия. Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
1. Особенности питания целевых групп.	5
2. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения	4
3. Классификация блюд и кулинарных изделий.	13
4. Безопасность пищевых продуктов.	12
Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ n/n	Тема	Дата	
		План	Факт
I	Особенности питания целевых групп.		
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	06.09.23	
2	Здоровье – это здорово.	13.09.23	
3	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	20.09.23	
4	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	27.09.23	
5	Наука о питании – древняя и современная.	04.10.23	
II	Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения		
6	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	11.10.23	
7	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	18.10.23	
8	Признаки гиповитаминозов.	25.10.23	
9	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	08.11.23	
II	Классификация блюд и кулинарных изделий.		
10	Кухни разных народов	15.11.23	
11	Кухни разных народов	22.11.23	
12	Кухни разных народов	29.11.23	
13	Правила хранения продуктов и блюд.	06.12.23	
14	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	13.12.23	
15	Сервировка стола.	20.12.23	
16	Оформление блюд.	27.12.23	
17	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	10.01.24	
18	Готовим себе и друзьям.	17.01.24	
19	От теории к практике – обед по полной программе.	24.01.24	
20	От теории к практике – обед по полной программе.	31.01.24	
21	Проект: «День национальной кухни».	07.02.24	
22	Проект: «День национальной кухни».	14.02.24	

III	Безопасность пищевых продуктов.		
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	21.02.24	
24	Болезни, передаваемые через пищу.	28.02.24	
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	06.03.24	
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	13.03.24	
27	Лекарства на тарелке.	20.03.24	
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	03.04.24	
29	Найти волшебную диету.	10.04.24	
30	Каков он – идеал красоты.	17.04.24	
31	Как бороться с весенней усталостью.	24.04.24	
32	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	08.05.24	
33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	15.05.24	
34	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»	22.05.24	