

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Отдел образования Администрации Матвеево-Курганского района**  
**МБОУ Матвеево-Курганская о(с)ош**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета

---

Протокол №1  
от 30.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Врио заместителя директора  
по УВР

---

Е.А.Долгих

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ Матвеево-  
Курганской о(с)ош

---

Е.А. Вострикова  
Приказ № 65  
от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**  
**(основное общее образование)**

**п. Матвеев Курган**  
**2024-2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «**Правильное питание**» определяет содержание и организацию внеурочной деятельности по **социальному направлению**. Данная программа курса внеурочной деятельности «**Правильное питание**» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья. Программа курса «**Правильное питание**» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** предложенной образовательной программы обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции федеральных образовательных стандартов.

### **Рабочая программа составлена на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов, - Самара: СИПКРО, 2014г. (ФГОС)
- Областного закона от 14.11.2013 года № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 6 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Согласно учебного плана МБОУ М-Курганской о(с)ош на изучение курса внеурочной деятельности «**Правильное питание**» в учебном плане отводится 1 час в неделю (34 часа в 6 классе).

Согласно КТП бкл-32ч. (праздничные дни: нет);

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Программа предназначена для обучающихся 6 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения..

**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.

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.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 обучающихся 6 состоит из 5 тематических разделов.

1. *Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.*
2. *Алиментарно-зависимые заболевания.*
3. *Физиология питания.*
4. *Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.*
5. *Санитария и гигиена питания.*

### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

### **Раздел 3. Физиология питания.**

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 класса

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			Досуговые мероприятия
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	16	6	9	5
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	10	3	6	2
3. Физиология питания.	10	7	3	-
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	14	15	19	5
5. Санитария и гигиена питания.	15	11	7	7
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>4</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
	План	Факт			Урок (теория)	Практи- ческие занятия	Досуговые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>				<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	03.09.		«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1			1	
2	10.09.		Как работает организм человека?	1	1			
3	17.09.		Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1		1		
4	24.09.		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5	01.10.		Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	08.10.		Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	15.10.		Составление меню выходного дня.	1				1
<b>II Алиментарно-зависимые заболевания.</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8-9	22.10. 12.11.		Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	1			1
10	19.11.		Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11	26.11.		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1		1		
12	03.12.		Чем страшен кариес?	1			1	
13	10.12.		Что такое БАДы?	1				1
<b>III Физиология питания.</b>				<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14	17.12.		Путешествие пища в организме человека.	1		1		
15	24.12.		Механизм пищеварения.	1				1
16	14.01.		Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	21.01.		Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	28.01.		Рацион питания школьника	1		1		
<b>IV Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>				<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

19	04.02.		Пища наших предков.	1			1	
20-21	11.02. 18.02.		Традиции питания народов мира.	2	1			1
22	25.02.		Питание народов России.	1		1		
23	04.03.		Диеты- польза или вред?	1		1		
24	11.03.		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1		1		1
25	18.03.		Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	1			1
26	08.04.		Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
<b><i>V Санитария и гигиена питания</i></b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
27	15.04.		Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
28	22.04.		Пищевые отравления.	1	1			
29	29.04.		Инфекционные заболевания.	1				1
30	06.05.		Паразитарные заболевания.	1		1		
31	13.05.		Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
32	20.05.		Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>				<b>32</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

# Материально – технические условия образовательного процесса (ФГОС)

## Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
9. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
10. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
11. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
13. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
15. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.:ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
16. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.