МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Октябрьского района

МБОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО классных руководителей	Зам. директора по ВР	Директор
_____	_____	_____
Омельченко С.А.	Бурлакова Т.Н.	Цуриков А.Д.
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.	«29» августа 2025 г.	Приказ №74 от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 8916149)

Здоровое питание

для обучающихся 7-8 классов

х. Киреевка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ)

Постановление губернатора Ростовской области от 28 апреля 2017г «О введении с 1 сентября «Основ здорового питания»

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

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; предоставление
обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 34 часа

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

В рамках курса предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, практикумы, экскурсии, встречи, деловые и ролевые игры, групповая работа, интервью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

7 КЛАСС

Программа курса по формированию здорового питания обучающихся 7 классов состоит из 5 тематических разделов.

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. Нарушение 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.

8 КЛАСС

Программа курса по формированию здорового питания обучающихся 8 классов состоит из 5 тематических разделов.

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. Нарушение 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами являются следующие качества:

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 значениитруда 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами изучения предмета является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- 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 оценкудеятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненныйопыт и информацию, полученную на занятии.

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместнойработы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы наоснове 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
7 КЛАСС

Предметными результатами изучения являются следующие умения:

- 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.

8 КЛАСС

Предметными результатами изучения являются следующие умения:

- 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.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль 1					
Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.					
1.1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	1			
1.2	Здоровый образ жизни: его составляющие.	1			
1.3	Что такое здоровье. Оценка состояния собственного здоровья.	1			
1.4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1			
1.5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1			
1.6	Лекарства на тарелке.	1			
1.7	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1			
1.8	Соблюдаю ли я режим?	1			
Итого		8			
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.					
2.1	Алиментарно-зависимые заболевания.	1			
2.2	Особенности образа жизни и питания современных школьников.	1			
2.3	Чем опасен избыточный вес?	1			

2.4	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1			
2.5	Пищевые добавки: учимся читать этикетки.	1			
Итого		5			
Раздел 3. Физиология питания.					
3.1	Физиология питания.	1			
3.2	Что такое питание?	1			
3.3	Питательные вещества и их значение.	1			
3.4	Витамины	1			
3.5	Разнообразное питание – основа здоровья	1			
3.6	Пищевая ценность продуктов	1			
3.7	Энергетические затраты организма и правильное питание	1			
Итого		7			
Раздел 4. **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов **					
4.1	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	1			
4.2	Что мы едим?	1			
4.3	Традиции питания в России.	1			
4.4	Взгляд в прошлое: история основных продуктов питания (зерновые, капуста, морковь, томаты, свекла, огурцы и др.) – проект.	1			
4.5	Опасные деликатесы.	1			
4.6	Любимые десерты: история шоколада.	1			
4.7	Диеты – польза и вред.	1			

4.8	Сыроедение	1			
4.9	Его величество Бутерброд или чем вреден фастфуд.	1			
4.10	Вода – основа жизни.	1			
4.11	Дары природы или что можно найти в лесу.	1			
4.12	Что такое аллергия?	1			
Итого		12			
Раздел 5. Санитария и гигиена питания					
5.1	Ядовитые грибы и растения.	1			
5.2	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1			
Итого		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ** Введение. Основы правильного питания**					
1.1	Состояние здоровья современного человека.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.2	Режим дня.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.3	Наука о питании-древняя и современная.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.4	Пирамида здорового питания	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.5	Факторы, влияющие на здоровье детей.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.6	Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.7	Особенности обменных процессов	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
1.8	Гигиена питания-круглый стол.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
Итого		8			
Раздел 2. Физиология питания.					
2.1	Механизм пищеварения.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
2.2	Расход энергии. Режим питания.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school

Итого		2			
Раздел 3. Ассортимент питания.					
3.1	Основные блюда и их значение.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.2	Три кита питания.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.3	Витаминная азбука.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.4	Овощи и фрукты- полезные продукты.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.5	Аналитический проект-каникулы дело серьезное.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.6	Составление индивидуального меню.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.7	Пищевые риски, продукты опасные для здоровья.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.8	Проект "Дни национальной кухни".	2			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.9	Создание кулинарной книги "Рецепты моей бабушки."	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.10	Продукты питания в разных культурах.	2			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.11	Ядовитые грибы и растения.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.12	Непереносимость отдельных продуктов.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.13	Полезные напитки.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school

Итого		15			
Раздел 4. Санитария и гигиена питания.					
4.1	Хронические заболевания.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.2	Проект "Все сезоны года".	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.3	Конкурс презентаций домашнего меню.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.4	Правила поведения в гостях.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.5	Встречаем гостей.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.6	Особенности и правила личной гигиены.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.7	Пищевые отравления.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.8	Надежные помощники-гигиена и спорт.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.9	Правильное питание-это здоровье и красота.	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school
Итого		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	1	
2	Здоровый образ жизни: его составляющие.	1	
3	Что такое здоровье. Оценка состояния собственного здоровья.	1	
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	
6	Лекарства на тарелке.	1	
7	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	
8	Соблюдаю ли я режим?	1	
9	Алиментарно-зависимые заболевания.	1	
10	Особенности образа жизни и питания современных школьников.	1	
11	Чем опасен избыточный вес?	1	
12	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	
13	Пищевые добавки: учимся читать	1	

	этикетки.		
14	Физиология питания.	1	
15	Что такое питание?	1	
16	Питательные вещества и их значение.	1	
17	Витамины	1	
18	Разнообразное питание – основа здоровья	1	
19	Пищевая ценность продуктов	1	
20	Энергетические затраты организма и правильное питание	1	
21	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	1	
22	Что мы едим?	1	
23	Традиции питания в России.	1	
24	Взгляд в прошлое: история основных продуктов питания (зерновые, капуста, морковь, томаты, свекла, огурцы и др.) – проект.	1	
25	Опасные деликатесы.	1	
26	Любимые десерты: история шоколада.	1	
27	Диеты – польза и вред.	1	
28	Сыроедение	1	
29	Его величество Бутерброд или чем вреден фастфуд.	1	
30	Вода – основа жизни.	1	
31	Дары природы или что можно найти в лесу.	1	

32	Что такое аллергия?	1	
33	Ядовитые грибы и растения.	1	
34	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Введение. Основы здорового питания.	2	
2	Состояние здоровья.	1	
3	Режим дня.	1	
4	Наука о питании-древняя и современная.	1	
5	Пирамида здорового питания.	1	
6	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	
7	Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1	
8	Особенности обменных процессов	1	
9	Гигиена питания-круглый стол.	1	
10	Физиология питания.	1	
11	Механизм пищеварения.	1	
12	Расход энергии.	1	
13	Структура ассортимента продуктов.	2	
14	Основные блюда и их значение	1	
15	Три кита питания.	1	
16	Витаминная азбука	1	
17	Овощи и фрукты-полезные продукты.	1	
18	Аналитический проект "Каникулы- дело серьезное".	1	

19	Составление индивидуального меню.	1	
20	Пищевые риски.	1	
21	Проект. "Дни национальной кухни".	1	
22	Создание кулинарной книги "Рецепты моей бабушки".	1	
23	Продукты питания в разных культурах.	1	
24	Ядовитые грибы и растения.	1	
25	Непереносимость отдельных продуктов.	1	
26	Полезные напитки.	1	
27	Санитария и гигиена питания.	1	
28	Хронические заболевания.	1	
29	Проект "Все сезоны года".	2	
30	Конкурс презентаций домашнего меню.	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	