МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА КАМЕНСК-ШАХТИНСКИЙ

МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО ШМО Протокол №2 от «26» 08 2026г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УР _____ Яценко Н.А. «26» 08 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО директор _____ Золотова И.А. Приказ №173/5 от «26» 08 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень: основное общее образование

Срок освоения: 3 года (7-9 класс)

Составитель:
Яценко Наталья Александровна

г. Каменск-Шахтинский
2026 г.

Пояснительная записка

Программа разработана согласно требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, требований Основной образовательной программы основного общего образования МБУ СОШ № 3.

Программа составлена на основе 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. Она является логическим продолжением авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г., Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г., которая реализуется на занятиях внеурочной деятельности в 1-6 классах.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Основная **цель** программы: формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Программа «Разговор о правильном питании» направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся в соответствии с ФГОС.

Реализация Программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных **задач**:

- формирование и развитие представлений у обучающихся, воспитанников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- формирование поведенческих навыков в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Ростовской области
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, населяющих территорию Ростовской области.

Существенная особенность Программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин. Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм ее использования в школьной практике полностью отвечают требованиям ФГОС для основной школы, а деятельная парадигма, на которой построена содержательная основа программы,- основной концепции ФГОС общего образования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, обучающиеся 7-9 классов общеобразовательной школы (13-16 лет).

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Форма реализации – комплексная.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность.

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Возрастным особенностям обучающихся 7-8 классов наиболее соответствуют проектный, поисково-исследовательский методы. Они обеспечивают условия для активного включения школьников в процесс обучения и способствуют накоплению «эмпирического опыта» в вопросах здоровья, здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни.

В организации режимных моментов предусмотрено использование различных игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового

образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов по требованиям Стандарта должна четко зафиксировать формирование культуры здоровья, культуры питания как основы здорового стиля жизни.

Организация оценки базируется на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки: опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими Программу в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программы.

Содержание курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 7 -9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Особенности питания населения Ростовской области.

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

Раздел 3. Физиология питания

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области.

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

Воспитательный компонент уроков

Осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей. Формирование и развитие представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, мотивировать учащихся к формированию интереса к самостоятельному выбору полезных продуктов питания

Тематическое планирование 7 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов				
1.	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1	-*характеризовать* свойства некоторых продуктов; - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - *применять* жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	http://www.takzdoo.ru/
2.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1		http://www.takzdorovo.ru/
3.	Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника».	1		http://www.takzdorovo.ru/
4.	Культура здоровья, культура здорового питания человека.	1		http://www.takzdorovo.ru/
5.	Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни».	1		http://www.takzdorovo.ru/
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов				
6.	Компоненты еды. Разнообразие пищи.	1	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); *делать* предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в	http://www.takzdorovo.ru/
7.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	1		http://www.takzdorovo.ru/
8.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний	1		http://www.takzdorovo.ru/
9.	Здоровые привычки питания.	1		http://www.takzdorovo.ru/
10.	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.	1		http://www.takzdorovo.ru/
11.	*Практическая работа №2* «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»	1		http://www.takzdorovo.ru/

12.-13.	*Мини – проект* «Почему важно знать, откуда продукты?»	2	оглавлении, в словаре). *анализировать* собственные действия по режиму питания; *формировать* умения самооценки и самоконтроля; - *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;	http://www.takzdorovo.ru/
14.	*Брейнг – ринг* «Витаминка».	1		
Раздел 3. Физиология питания - 6 часов				
15.	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека	1	- *оценивать* свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности *корректировать* несоответствия -*высказывать* своё предположение (версию)в ходе совместной работы ; -*работать* по предложенному учителем плану; - *отличать* верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии с другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя	http://www.takzdorovo.ru/
16.	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1		http://www.takzdorovo.ru/
17.	Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	1		http://www.takzdorovo.ru/
18.	*Практическая работа* №3 «Составление дневного меню»	1		http://www.takzdorovo.ru/
19.-20.	*Конкурс* «Питайся правильно – будешь здоров!»	2		http://www.takzdorovo.ru/
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов				
21.	Реклама продуктов питания и здоровье.	1	- *перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя, свой жизненный опыт и	http://www.takzdorovo.ru/
22.	*Рекламная акция* по пропаганде здорового питания.	1		http://www.takzdorovo.ru/
23.	Сладости и сахар (углеводы).	1		http://www.takzdorovo.ru/
24.	*Мини - проект* «Сахар и обмен веществ»	1		http://www.takzdorovo.ru/
25.	Жиры. Соль и консервирование продуктов.	1		http://www.takzdorovo.ru/

26.	*Практическая работа №4* «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта»	1	информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	**http://www.takzdorovo.ru/**
27.	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		**http://www.takzdorovo.ru/**
28.	*Мини–исследование* «Как влияют консерванты на здоровье?»	1		**http://www.takzdorovo.ru/**
29.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1		**http://www.takzdorovo.ru/**
Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области – 5 часов				
30.	Лен для здоровья.	1	-преобразовывать информацию из одной формы в другую; подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - *слушать* и *понимать* речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	**http://www.takzdorovo.ru/**
31.	*Мини – проект* «Лен в тарелке».	1		**http://www.takzdorovo.ru/**
32	Гостеприимство: когда угощать гостей.	1		**http://www.takzdorovo.ru/**

			подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - *слушать* и *понимать* речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	
33.	*Практическая работа №5* «Сервировка праздничного стола»	1		**http://www.takzdorovo.ru/**
34.	Особенности питания населения Ростовской области	1		**http://www.takzdorovo.ru/**

Тематическое планирование 8 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

№ п./п.	**Название темы**	**Кол - во часов**	**Основные виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов				
1.	Особенности питания современного школьника	1	-х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов; - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - *применять* жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	**http://www.takzdorovo.ru/**
2.	Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека.	1		
3.	*Практическая работа №* 1 «Составление пирамиды питания»	1		
4.	Твои привычки в питании и твое здоровье.	1		
5.	Здоровый стиль жизни и питание.	1		
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов				
6.	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	1	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая	**http://www.takzdorovo.ru/**

7.	Несбалансированное питание и болезни	1	наиболее полезные *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); *делать* предварительный отбор источников информации:	
8.	Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм	1		
9.	Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме.	1		
10.	Углеводы (сахара) и здоровье.	1	*ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). *анализировать* собственные действия по режиму питания; *формировать* умения самооценки и самоконтроля; - *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;	**http://www.takzdorovo.ru/**
11.	Соль в еде и гормоны.	1		
12.	*Мини – исследование* «Соль и гормоны»	1		
13.-14.	*Мини - проект* «Польза и вред соли»	2		
Раздел 3. Физиология питания -6 часов				
15.	Твой рацион – это ты.	1	- *оценивать* свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности *корректировать* несоответствия -*высказывать* своё предположение (версию) в ходе совместной работы ; -*работать* по предложенному учителем плану; - *отличать* верно выполненное задание от неверного; - *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии с другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя	**http://www.takzdorovo.ru/**
16.	Калории пищи и вес человека.	1		
17.	*Практическая работа №2* «Составление недельного меню»	1		
18.	Как привести организм к сбалансированному равновесию.	1		
19.-20.	*Исследовательская работа* «Герои литературных произведений, находившиеся на несбалансированном питании, связь их поведения с образом жизни, в частности, с питанием»	2		
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов				
21.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом	1	- *перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы; - преобразовывать информацию из	**http://www.takzdorovo.ru/**
22.	Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети.	1 1		
23.	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1		
24.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1		

25.	Алкоголь и его влияние на здоровье	1	одной совместно с учителем и другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя; - анализировать и объективно оценивать результаты	**http://www.takzdorovo.ru/**
26.-27.	*Практическая работа №3* «Воздействие алкоголя на биологические образования (растворимость липидов, денатурация белка), его энергетические характеристики»	2		
28.-29.	*Исследовательская работа* «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества»	2		
			собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	
Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области – 5 часов				
30.	Этикет еды. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.	1	-*преобразовывать* информацию из одной формы в другую; - подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - *слушать* и *понимать* речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	**http://www.takzdorovo.ru/**
31	*Практическая работа №4* «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды»	1		
32.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1		
33.	Особенности питания населения Ростовской области.	2		
34.	*Кулинарное путешествие* «Национальные кухни народов Ростовской области»	1		

Тематическое планирование 9 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

№ п./п.	**Название темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие - 5 часов				
1.	Составляющие здоровья современного школьника. *Выпуск буклета* «Мы выбираем здоровье».	1	- *характеризовать* составляющие здоровья человека и факторы, его определяющие; - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;	**http://www.takzdorovo.ru/**
2. – 3.	*Мини - проект* «Здоровые и вредные привычки».	2		
4.	*Мини - проект* «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»	1		

			- *уметь* самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - *применять* жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
5.	*Анкета* «Как сохранить здоровье».	1		
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов				
6.	Алиментарно-зависимые заболевания,	1	- ориентироваться в	
	факторы их вызывающие.		ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); *делать* предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). *анализировать* собственные действия по режиму питания; *формировать* умения самооценки и самоконтроля; - *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя; -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	**http://www.takzdorovo.ru/**
7.	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.	1		
8.	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.	1		
9.	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.	1		
10.	Праздничный обед. Совместимость пищевых продуктов			
11.	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.	1		
12.	Консерванты пищевых продуктов.	1		
13.-14.	*Мини – проект* «Чистую воду пить - долго жить».	2		
Раздел 3. Физиология питания - 6 часов				
15.	Влияние калорийности жиров, белков и углеводов пищи на развитие детского организма.	1	- *оценивать* свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности *корректировать* несоответствия -*высказывать* своё предположение (версию) в ходе совместной работы ; -*работать* по предложенному учителем плану; - *отличать* верно выполненное задание от неверного; - *уметь* самостоятельно	**http://www.takzdorovo.ru/**
16.	Факторы, способствующие поддержанию организма в сбалансированном равновесии.	1		
17.	*Исследовательская работа* «Сбалансированное питание».	1		
18.	Режим питания школьника во время экзаменов»	1		
19.	*Практическая работа №2* «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».	1		

20.	*Мини – проект* «Кулинарный глобус»	1	*вырабатывать и применять* критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии с другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя	**http://www.takzdorovo.ru/**
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов				
21.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации.	1	- *перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса; *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы,	**http://www.takzdorovo.ru/**
22.	Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов).	1		
23.	Сюжетно - ролевая игра «Кафе»	1		
24.	Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков.	1	используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - *перерабатывать* полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы; - *преобразовывать* информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя; - *анализировать* и объективно *оценивать* результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	**http://www.takzdorovo.ru/**
25.	Вегетарианство - польза или вред	1		
26.	Влияние фастфуда на организм подростка.	1		
27.	Алкогольные напитки, их влияние на здоровье.	1		
28.-29.	*Исследовательская работа* «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкогольных напитков на уклад жизни людей из различных слоев общества».	2		
Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области – 5 часов				
30.	Этикет еды.	1	-*преобразовывать* информацию из одной формы в другую; - подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - *слушать* и *понимать* речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;	**http://www.takzdorovo.ru/**
31.	*Практическая работа №4* «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды»	1		
32.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1		
33.	*Мини – исследование* «Кулинарные секреты питания населения Ростовской области».	2		

34.	*Конкурс* «Национальные кухни народов Ростовской области»	1	- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре); - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии *уметь* самостоятельно *вырабатывать и применять* критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности.	**http://www.takzdorovo.ru/**

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
3. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
5. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.
6. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшеклассников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобразование России от 11.06.2002 № 30–15–43316. Приложение к Письму Минобразования России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
9. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО http://www.prav-pit.ru// ресурс доступа
10. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания».
11. 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.
12. питания: справочник. - М.: ДеЛипринт, 2007. – 276 с.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии: http://communication_psychology.academic.ru/236/ /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": http://www.mon.gov.ru (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал http://holiday.cipv.ru/home.php// ресурс доступа.

Примеры диагностических средств изучения сформированности культуры питания у подростков и их родителей

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты_____Орехи_____Бутерброды_____Чипсы ___

Шоколад/конфеты _____Булочки/пирожки _____
Печенье/сушки/пряники/вафли _____
Другие сладости _____Другое _____
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
Побегать, попрыгать ____Поиграть в подвижные игры _____
Поиграть в спокойные игры_____Почитать _____Порисовать _____
Позаниматься спортом _____Потанцевать _____
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:
Обычная негазированная вода _____
Молоко _____Кефир_____Какао _____
Сок _____
Кисель _____Сладкая газированная вода _____
Морс _____Минеральная вода _____

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!
Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.
1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:
- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)
2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:
- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка
3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?
- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд
4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

		Каждый или почти каждый день	**Несколько раз в неделю**	**Реже 1 раза в неделю**	**Не ест совсем**
	Продукты				
1	Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2	Супы (любые)				
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4	Творог/творожки, блюда из творога				
5	Свежие фрукты				
6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7	Хлеб, булка				
8	Мясные блюда				
9	Рыбные блюда				
10	Яйца и блюда из яиц				
11	Колбаса/сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры/бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные/торты				
	Напитки				
18	Молоко				
19	Какао				
20	Сок/морс				
21	Компот/кисель				
22	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23	Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?
- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник

- Ужин
7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?
- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время
8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?
- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно
9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?
- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

Ребята! Ответьте на вопросы анкеты.

1. Опишите понятие «правильное питание»

_____

Расскажите, что вы узнали на этом занятии?

_____

Вспомните, сколько раз в день нужно питаться?

_____

Распознайте в списке продуктов полезные и обведите их кружочком:

Творог, сок, чипсы, салат, сладкая газировка, молоко, яблоко, шоколадка, гамбургер

Отметьте продукты, содержащие витамин С, подчеркнув нужные:

Лимон, смородина, мандарин, картофель, капуста, перец, апельсин, кукуруза, вишня.

2. Повторите тему нашего занятия_____

Приведите примеры продуктов для правильного и здорового завтрака, обеда или ужина (на выбор 1 из приемов пищи)

_____

Выберите правильный ответ и обведите его кружочком:

- Нужно питаться 3 раза в день
- Нужно питаться 4 раза в день
- Нужно питаться 5 раз в день

3. Проанализируйте высказывание: *следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.* Считаете ли вы его правильным? *Да/Нет*

Выразите собственными словами, как нужно правильно питаться?

_____

Прочитайте текст. Какова его главная мысль?

«От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду».

_____

Какая связь между питанием и здоровьем?

_____

В чем значимость соблюдения режима дня?

_____

Учащемуся предлагается закончить предложение. Выберите в каждой из пяти групп ответов тот, который подходит лично вам, и обведите его кружком.

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Я думаю о питании, что…

1. Питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. Хорошо питаться важно, но не надо придавать этому большое значение.
3. Качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. Следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.
5. Нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Качество пищи…

1. Не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. Важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. Важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. Лично я отслеживаю.
5. При правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Познавательные УУД

Когда я принимаю пищу…

1. Я не задумываюсь о ее составе.
2. Даже, если я знаю, что она не принесет мне пользы, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. Могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от неполезной пищи.
4. Я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. Я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

Регуляторные УУД

Если я испытываю голод…

1. То воспользуюсь фастфудом.
2. Съем то, что едят все.
3. Выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. То все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.
5. То приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

Коммуникативные УУД

Если я принимаю пищу не один…

1. То мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.
2. То мне важно, чтобы было элементарно чисто.
3. То я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.
4. То соблюдаю правила поведения за столом.
5. То мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524541

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен С 14.02.2026 по 14.02.2027