

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дубенцовская средняя общеобразовательная школа  
( МБОУ: Дубенцовская СОШ)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Лирник

Приказ от 30.08.2022 №

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Основа правильного питания»**, курс внеурочной деятельности  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

**Среднее общее образование 11 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов 11 класс 34 часа**

Учитель:

**Козлова Марина Геннадьевна**

ФИО учителя

Программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Санитарно-просветительская программа для школьников «Основы здорового питания». Разработана Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск 2020 год 79с.

ст. Дубенцовская  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности являются следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании РФ»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- СанПин 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организациям обучения в общеобразовательных учреждениях
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе:

- ✓ примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. Программа относится к общекультурному направлению внеурочной деятельности. 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.
- ✓ санитарно-просветительской программы «Основы здорового питания». Разработана Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек. Программа подготовлена в рамках реализации Федеральной службы Роспотребнадзора мероприятий национального проекта «Демография»

Основная цель программы:

- формирование полезных привычек и предпочтений,
- поведенческих навыков у обучающихся в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.
- Реализация Программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных задач:
  1. формирование и развитие представлений у обучающихся, воспитанников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
  2. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
  3. формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
  4. формирование поведенческих навыков в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;

5. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
6. освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
7. формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
8. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Ростовской области;
9. 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 образовательной программы в 2022-2023 учебном году обучающиеся 11 классов общеобразовательной школы (17 лет).

Программа «Основы правильного питания» изучается в 11 классе по одному часу в неделю - всего

Программа «Основы правильного питания» 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 10,11 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».

## 2. Требования к уровню подготовки

### Личностные результаты освоения курса:

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### Метапредметные результаты освоения курса:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижений.

### Предметные результаты освоения курса:

- формирование социально активной личности;
- ориентация на высокие нравственные ценности;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- развитие причинно-следственных связей;

Учащийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
  - планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
  - строить речевые высказывания в устной форме;
  - адекватно воспринимать оценку учителя;
  - осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
  - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания». 11 класс.

1. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»

- Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.
- Глобальные проблемы – понятие. Классификация проблем. Характеристика проблем.
- Пути решения проблем.
- Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя.
- Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия.
- Ресурсный кризис.
- Козэволюция - совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

2.« Основные компоненты пищи»

- Что понимается под пищевой ценностью продукта?
- Чем определяется усвояемость пищевых веществ?
- Что понимается под биологической эффективностью продуктов?
- Роль витаминов на процессы роста и развития ребенка,
- источники витаминов.
- Роль микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов.
- Что понимается под пищевой добавкой, и для каких целей их используют в изготовлении пищевых продуктов
- Профилактика дисбактериоза и пищевых инфекции у детей

3.Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов

- Что понимается под критически значимыми продуктами?
- Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами.

- Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами
  - Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами
  - Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов
4. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья».
- Программа моего здоровья (мини-проект)
  - Защита мини-проектов: Программа моего здоровья.

#### 6. Календарно-тематическое планирование 11 класс

○	○	○ Тема занятия	○ Деятельность обучающихся	○ Дата проведения	
				план	факт
Раздел 1. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы» (4 часа)					
1	1	Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.	Продолжают знакомится с понятиями : Антропогенные факторы, Глобальные проблемы, Проблема глобальных климатических изменений , Коэволюция Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	01.09	
2	2	Глобальные проблемы – понятие. Классификация проблем. Характеристика проблем. Пути решения проблем		08.09	
3	3	Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис.		15.09.	
4	4	Коэволюция - совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.		22.09	
Раздел 2. « Основные компоненты пищи» ( 11 часов)					
5-6	1,2	Что понимается под пищевой ценностью продукта? Чем определяется усвояемость пищевых веществ?	Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню	29.09 06.10	
7	3	Что понимается под биологической эффективностью продуктов?		13.10	
8-9	4,5	Роль витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.		20.10 27.10	

		Составление Анкеты-опросника20.10			
10-11	6,7	Роль микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов.		10.11 17.11	
12-13	8,9	Что понимается под пищевой добавкой, и для каких целей их используют в изготовлении пищевых продуктов		24.11 01.12	
14	10	Профилактика дисбактериоза и пищевых инфекции у детей		08.12	
15	11	промежуточное тестирование		15.12	
Раздел 3.Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов (13 часов)17.01					
16-17	1,2	Что понимается под критически значимыми продуктами?	Ознакомьтесь с вредными для здоровья компонентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении	22.12 12.01	
18-19	3,4	Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами.		19.01 26.01	
20-21	5,6	Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами		02.02 09.02	
22-23	7,8	Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами		16.02 02.03	
24-25	9,10	Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов		09.03 16.03	
26	11	Подготовка к проекту составление		23.03	
27	12	Составление меню для обучающегося образовательной организации		06.04	
28	13	промежуточное тестирование		13.04	
Защита мини-проектов «Программа моего здоровья».					
29-31	1-3	Программа моего здоровья (мини-проект)	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстни-	20.04 27.04 04.05	
32,33	4,5	Защита мини-проектов: Программа моего здоровья.		11.05 18.05	

			ками и взрослыми в процессе решения проблемы . Публично презентуют и защищают проекты по здоровому питанию. Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
34		Резервное время		25.05	

#### 7. Литература для учителя:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения). . Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛиПринт, 2009. – 396 с.
2. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни.
3. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшеклассников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
5. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–43316. Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
6. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.prav-pit.ru/> ресурс доступа
7. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки 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».
8. 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.
9. А.С. Степановских Экология. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. — 703 с.
10. Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Учебное пособие Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко
11. 4.Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. ПетропавловскКамчатский. – 2015. – 67 с.
12. 5.Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.

#### Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии:  
[http://communication\\_psychology.academic.ru/236/](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.

3. Научный познавательный портал о здоровом питании и активном образе жизни АНО НЦ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» <https://www.edamark.ru/proekty>

4. ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ "НОВОСИБИРСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ГИГИЕНЫ" ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА <http://www.niig.su>

Рекомендовать рабочую программу к утверждению  
Протокол заседания  
ШМО  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_  
№ \_\_\_\_\_ ФИО

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
\_\_\_\_\_ Иванова Н.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года