МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района

МБОУ Индустриальная СОШ

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Зам. директора по УВР	Директор
_____	_____
Резникова Н.В.	Скосарева М.В.
Протокол № 1	Приказ № 68
от «31» августа 2026г.	от «31» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровое питание»

для обучающихся 5,6,8,9 классов

п. Индустриальный 2026 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014, №1577 от 31.12.2015., Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., и Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов - Самара: СИПКРО, 2014г.

На реализацию курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» по учебному плану школы отводится в 5,6,8,9 классах – 1 час в неделю, что составляет 16 часов в 1-м полугодии.

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.

Содержание учебного предмета
5класс

1. **Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово.(1ч)**
Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания. Здоровье. Значение здорового образа жизни.
2. **Самые полезные продукты. Как правильно есть.(1ч)**
Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание. Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы. Принципы гигиены питания. Организация питания.
3. **Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года (1ч)**
Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме. Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.
4. **Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу (1ч)**
Представление о зависимости рациона питания от физической активности. Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
5. **Молоко и молочные продукты. (1ч)**
6. **Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**
Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.
7. **Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)**
Типовой режим питания школьников. Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.
8. **Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. (1ч)** Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда. Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.
9. **Пора ужинать. Блюда из зерна. (1ч)** Возможные варианты блюд для ужина.
10. **Дары моря. (1ч)**

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

11. На вкус и цвет товарищей нет. Если хочется пить… (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов. Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной? (1ч)

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков. Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

13. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

14. Каждому овощу своё время. Праздник урожая. (1ч)

Полезные свойства наиболее распространенных овощей. Наиболее полезные продукты для стола.

15. Меню сказочных героев. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)

Составление меню питания для сказочных героев. Блюда, которые могут приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

16. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

6 класс

1 Здоровье-это здорово (2 ч)

Почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (2ч)

Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты–источники жиров. Витамины и минеральные вещества.

3 Энергия пищи (2ч)

Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

4 Где и как мы едим (1ч)

Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии.

5 Ты покупатель (2ч)

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

6 Ты готовишь себе и друзьям (2ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты. Приготовление пищи и правильная сервировка стола.

7 Кухни разных народов (2ч)

Питание и климат. Питание и географическое положение страны. Кулинарные праздники.

8 Кулинарная история (2ч)

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

9 Как питались на Руси и в России (1ч)

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб-всему голова. Посуда на Руси.

Содержание учебного предмета 8-9 класс

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 алиментарнозависимых 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.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово.	1	03.09.26
2	Самые полезные продукты. Как правильно есть	1	10.09.26
3	Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года.	1	17.09.26
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу.	1	24.09.26
5	Молоко и молочные продукты.	1	01.10.26
6	Какую пищу можно найти в лесу.	1	08.10.26
7	Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	15.10.26
8	Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки.	1	22.10.26
9	Пора ужинать. Блюда из зерна.	1	05.11.26
10	Дары моря.	1	12.11.26
11	На вкус и цвет товарищей нет. Если хочется пить…	1	19.11.26
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной?	1	26.11.26
13	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	03.12.26

14	Каждому овощу своё время. Праздник урожая	1	10.12.26
15	Меню сказочных героев. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	17.10.26
16	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	24.10.26
Итого:		**16 часов**	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата
	Тема №1 Здоровье-это здорово	***2***	
1	Почему важно быть здоровым. Режим дня	1	02.09.26
2	Питание и здоровье. Движение и здоровье	1	09.09.26
	Тема №2 Продукты разные нужны, блюда разные важны	***2***	
3	Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов	1	16.09.26
4	Продукты–источники жиров. Витамины и минеральные вещества	1	23.09.26
	Тема №3 Энергия пищи	***2***	
5	Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии	1	30.09.26
6	Движение и энергия	1	07.10.26
	Тема №4 Где и как мы едим	***1***	
7	Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии	1	14.10.26
	Тема №5 Ты покупатель	***2***	
8	Основные отделы магазина	1	21.10.26
9	Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка	1	11.11.26
	Тема №6 Ты готовишь себе и друзьям	***2***	
10	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты	1	18.11.26
11	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1	25.11.26
	Тема №7 Кухни разных народов	***2***	
12	Питание и климат	1	02.12.26
13	Питание и географическое положение страны. Кулинарные праздники	1	09.12.26
	Тема №8 Кулинарная история	***2***	
14	Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте	1	16.12.26
15	Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье	1	23.12.26
	Тема №9 Как питались на Руси и в России	***1***	
16	Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб-всему голова. Посуда на Руси	1	30.12.26
Итого:		**16 часов**	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие – 5 часов				
1	Особенности питания современного школьника	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.	03.09.26
2	Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека.	1		10.09.26
3	Практическая работа № 1 «Составление пирамиды питания»	1		17.09.26
4	Твои привычки в питании и твое здоровье.	1		24.09.26
5	Здоровый стиль жизни и питание.	1		01.10.26
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 8 часов				
6	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	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 оглавлении, в словаре). анализировать собственные действия по режиму питания; формировать умения самооценки и самоконтроля; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	08.10.26
7	Несбалансированное питание и болезни	1		15.10.26
8	Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм	1		22.10.26
9	Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме.	1		05.11.26
10	Углеводы (сахара) и здоровье.	1		12.11.26
11	Соль в еде и гормоны.	1		19.11.26
12	Мини – исследование «Соль и гормоны»	1		26.11.26
13	Мини - проект «Польза и вред соли»	1		03.12.26
Раздел 3. Физиология питания – 3 часа				
14	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	10.12.26
15	Калории пищи и вес человека.	1		17.12.26
16	Практическая работа №2 «Составление недельного меню»	1		24.12.26

			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	
Итого:		**16 часов**		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие – 4 часа				
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; - 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.	04.09.26
2	Мини - проект «Здоровые и вредные привычки».	1		11.09.26
3	Мини - проект «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»	1		18.09.26
4	Анкета «Как сохранить здоровье».	1		25.09.26
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 8 часов				
5	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие.	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	02.10.26
6	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.	1		09.10.26
7	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.	1		16.10.26
8	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.	1		23.10.26

9	Праздничный обед. Совместимость пищевых продуктов	1	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;	06.11.26
10	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.	1		13.11.26
12	Консерванты пищевых продуктов.	1		20.11.26
12	Мини – проект «Чистую воду пить - долго жить».	1		27.11.26
Раздел 3. Физиология питания – 4 часа				
13	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 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	04.12.26
14	Факторы, способствующие поддержанию организма в сбалансированном равновесии.	1		11.12.26
15	Исследовательская работа «Сбалансированное питание».	1		18.12.26
16	Режим питания школьника во время экзаменов»	1		25.12.26
Итого:		**16 часов**		

Информационно-методическое обеспечение

№	Название	Автор	Издательство	Год издания
1.	Энциклопедия живописи.	Аленов М	Москва	2004
2.	Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.	Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г	Москва. Олма-Пресс.	2011
3.	Формула правильного питания: Рабочая тетрадь.	Безруких, Т. А. Филиппова	М.: Олма Медиа Групп	2014
4.	Возрастная физиология.	Безруких М. М., Сонькин В. Д.,	Москва	2002

		Фарбер Д. А.		
5.	Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»	Климович Ю.П.	Волгоград: Учитель	2007
6.	Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.	30 уроков здоровья: Методическое пособие	М.: ТЦ «Сфера»	2001
7.	История важнейших пищевых продуктов	Похлебкин В. В.	Москва	2000
8.	Основы потребительской культуры. Пособие для учителей	Симоненко А.	Москва	2005
9.	Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день Оригинал статьи: https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html			
10.	https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/			
11.	http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html			