МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №62 ИМЕНИ КОМАРОВА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО
классных руководителей
_____
А.Р. Муллаянова
Протокол № 1 от 26.08.26 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МАОУ «Лицей №62 имени
Комарова Владимира Михайловича»
_____ К.О. Базлова
От 27.08.26 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Лицей №62
имени Комарова
Владимира Михайловича»
_____ Н.Е.Филичкина
Приказ № 216 от 28.08.26 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Культура питания»
10 А класса
на 2026-2027 учебный год

Уфа-2026

Программа курса внеурочной деятельности «Культура питания» (далее – Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание.

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

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

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

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса «Культура питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 10-11 классов.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

• воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;

• переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

• ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

• признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

• учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении

образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
• разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.
Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.
Задачи:
Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
• формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
• формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
• формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
• профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
• освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
• информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
• формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
• развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
• предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
• укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

На реализацию программы внеурочной деятельности «Культура питания» отводится 1 час в неделю. Общее количество часов 69: в 10 классе— 35 ч, в 11 классе — 34 ч.

Планируемые результаты реализации курса внеурочной деятельности «Культура питания»

Личностные результаты освоения курса:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения курса:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты освоения курса:

Учащиеся научатся:
- анализировать различные «пищевые ситуации»;
- правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;
- научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны и вредны для здоровья.
- полученные знания позволят ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.
Учащиеся получат возможность научиться:
- осознанию целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- разовьют навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получат первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- осознанию роли техники и технологий для прогрессивного развития общества;
- сформируют целостное представление о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснят социальные и экологические последствия развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладеют методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Содержание курса внеурочной деятельности «Культура питания»

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий: холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия. Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «На пути к карьере»

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	10	5	-	2
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	8	6	4	6
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	2	2	-	-
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	4	10	2
Итого: 69 часов	**28**	**17**	**14**	**10**