

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Качалинская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»
Директор МБОУ Качалинской СОШ
Приказ от 30.08.2021 № 54
Голубь Г.М.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»

Среднее общее образование 11 класса

Количество часов 34

Учитель: Пивоварова Татьяна Алексеевна

х.Качалин

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБПОУ СОЧГК им.О.Колычева.
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Постановление Правительства Российской Федерации «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р),

Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 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:

- 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:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Содержание программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 9 класса состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.

2. Алиментарно-зависимые заболевания.

3. Физиология питания.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

Тематическое планирование

№ п/п	Название	Количество во часов	Дата
1	Состояние здоровья современного человека.	1	02.09
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	09.09
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1	16.09
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	23.09
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	30.09
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	07.10
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	14.10
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	21.10
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	28.10
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	11.11
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	18.11
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	25.11
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	02.12
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	09.12
15	Особенности питания учащихся.	1	16.12
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	23.12
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	30.12
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	13.01
19	Проект «Домашнее меню»	1	20.01
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	27.01
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	03.02
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1	10.02
23	Как определить качество питания.	1	17.02
24	Как определить качество питания.	1	24.02
25	Вкусная азбука.	1	03.03
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	10.03
27	Найти волшебную диету.	1	17.03
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	07.04
29	Вкусные традиции моей семьи.	1	14.04
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	21.04
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	28.04
32	Микробиологическая безопасность.	1	5.05
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	12.05
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1	19.05

Список литературы:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. М.: «МГУПП». – 2017.
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» М.: «МГУПП». – 2018.
3. Ипатов Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». М.: «Эксмо». - 2017
4. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск « Сибирский университет». – 2017.
5. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. М.: «КолосС». – 2017.
6. 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.
7. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины». М.: «Миклош». – 2018.
8. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: «Спецлит». - 2018