

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Качалинская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Качалинской СОШ

Приказ от 30.08.2021г. № 54

Голубь Г.М.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Основы здорового питания»

Основное общее образование 9 класса

Количество часов 34

Учитель: Пивоварова Татьяна Алексеевна

х.Качалин

на 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 учебный год 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),

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Цель: формирования культуры здорового питания у школьников в рамках факультативного курса.

Задачи:

- **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение учащихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;

- **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого, развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

- **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной. Информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

Общая характеристика курса «Формула правильного питания»

Курс на ступени основного общего образования направлен на формирование у обучающихся полезных привычек и навыков в области правильного питания, укреплении здоровья ребенка.

Здоровье – сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу – биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

Целенаправленная, научно и методически обоснованная работа по формированию основ культуры питания, безусловно, оказывает влияние на ситуацию, связанную с состоянием школьников, однако не может определять ее целиком. В свою очередь, в структуре факультативного курса выделяются две основные составляющие: организация целенаправленного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки востребованы.

Предметными результатами освоения курса являются:

- усвоение системы знаний о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- приобретение опыта проведения несложных экспериментов, проведения анкетирования,
- формирование полезных привычек и навыков в области правильного питания.

Посуда и принадлежности для опытов.

Слайд-альбомы «Кухни разных народов», «Кулинарная история», «Как питались на Руси и в России».

Планируемые результаты изучения факультативного курса

Система планируемых результатов: личностных, метапредметных и предметных в соответствии с требованиями стандарта представляет комплекс взаимосвязанных учебно-познавательных и учебно-практических задач, выполнение которых требует от обучающихся овладения системой учебных действий и опорным учебным материалом.

В структуре планируемых результатов выделяют:

- ведущие цели и основные ожидаемые результаты курса, отражающие такие общие цели, как формирование ценностно-смысловых установок, развитие интереса;
- целенаправленное формирование и развитие познавательных потребностей и способностей обучающихся через систему занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Название	Количество часов	Дата
1	Здоровье- это здорово	1	02.09
2	Продукты разные нужны-блюда разные важны	1	09.09
3	Энергия пищи	1	16.09
4	Ты покупатель	1	23.09
5	Ты готовишь себе и друзьям	1	30.09
6	Кухни разных народов	1	07.10
7	Кулинарная история	1	14.10
8	Как питались на Руси и в России	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,	1	03.02

	возрастным и половым особенностям школьников.		
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	05.05
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