

Мартыновский район, пос.Восход
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа №15п.Восход

«Утверждаю»

Директор МБОУ- ООШ №15п.Восход
Приказ от 30.08.2021 № 218

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

Направление: социальное

Уровень основное общее образования-9 класс

Количество часов : 33

Учитель: Чупилкина Татьяна Ивановна

(ФИО)

2021-2022 учебный год.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения РФ 287 от 31.05.2021г.);
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Письмо Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования» от 12.05.2011г. № 03-296

Программа предназначена для обучающихся 9 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней и старшей ступени обучения.

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 собственноездоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональнымпитанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарныхблюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициямдругих народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Общая характеристика программы

Данная программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 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.

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 «Формула правильного питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы сверстников и родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого подростка важность соблюдения режима питания. Основной формой реализации программы является проектно- исследовательская работа, что наиболее соответствует возрастным особенностям школьников. Программа имеет большую практическую направленность.

Место предмета в учебном плане.

Федеральным учебным планом для образовательного учреждения на внеурочную деятельность «Формула правильного питания» в 9 классе отводится 34 часа, из расчёта 1 час в неделю. Рабочая программа в соответствии с уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2021-2022 учебный год составлена на 33 часа .

Количество часов: 33 ч -1 час в неделю.

Содержание программы для обучающихся 9 класса.

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. Нарушением 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

9 класс

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности			Количеств о часов	Сроки освоени я темы	Формы текущего контроля успеваем ости по теме	Срок и конт роля
		Предметные	Личностные	Метапредмет ные				
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	– усвоение системы знаний о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;	проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;	Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и	7	6.09-18.10		

			<p>способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентировать ся в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,</p>	<p>самостоятельн о оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении; Познаватель ные УУД: ориентировать ся в учебном пособии, способность и готовность к освоению систематическ их знаний о правильном питании, их самостоятельн ому пополнению, переносу и интеграции; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Коммуникат ивные УУД: оформлять сво и мысли в устной и письменной форме .</p>				
2	Алиментарно-зависимые заболевания	формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	<p>Регулятивны е УУД: проговаривать последовател ьность действий на уроке; самостоятельн о</p>	3	25.10-15.11		

				<p>организовывать свое рабочее место;</p> <p>Познавательные УУД: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;</p> <p>Коммуникативные УУД: способность к сотрудничеству и коммуникации; участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;</p>				
3	Физиология питания.	– приобретение опыта проведения несложных экспериментов, проведения анкетирования	способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику	<p>Регулятивные УУД: использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы; учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;</p> <p>Познавательные УУД: находить ответы на вопросы в</p>	3	22.11-6.12		

				<p>тексте, иллюстрациях ;</p> <p>определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе;</p>				
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	–формирование полезных привычек и навыков в области правильного питания.	сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Здоровое питание»	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; корректировать выполнение задания в дальнейшем;</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;</p> <p>Коммуникат</p>	7	13.12-31.01		

				ивные УУД: выразительно читать текст; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);				
5	Санитария и гигиена питания.	-Основные функции и правила гигиены питания. - формирование здорового образа жизни; -знание питательных веществ, необходимых организму; -режим и рацион питания;	развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека	Регулятивные УУД: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении; Познавательные УУД: наблюдать и делать самостоятельн ые простые выводы. Коммуникативные УУД: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.	13	7.02- 23.05		
	Итого:				33			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	
			план	факт
I	<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>	7		
1	Состояние здоровья современного человека.	1	6.09	
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	13.09	
3	Здоровье и профессия-дискуссия.	1	20.09	

4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	27.09	
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	4.10	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	11.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	18.10	
II	Алиментарно-зависимые заболевания.	3		-
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	25.10	
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	8.11	
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	15.11	
III	Физиология питания.	3		-
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	22.11	
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	29.11	

13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения. Зачет	1	6.12	
IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7		
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	13.12	
15	Особенности питания учащихся.	1	20.12	
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	27.12	
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	10.01	
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	17.01	
19	Проект «Домашнее меню»	1	24.01	
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	31.01	
V	Санитария и гигиена питания	13		
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	7.02	
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1	14.02	
23	Как определить качество питания.	1	21.02	
24	Как определить качество питания.	1	28.02	
25	Вкусная азбука.	1	5.03	
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	14.03	
27	Найти волшебную диету.	1	28.03	
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	4.04	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1	11.04	

30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	18.04	
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	25.04	
32	Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов.	1	16.05	
33	Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота. Зачет	1	23.05	
итого		33		

Информационно-методическое обеспечение

Печатные пособия

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М, 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М, 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. М.М.Безруких, Т.А.Филлипова, А.Г.Макеева «Формула правильного питания» Рабочая тетрадь для школьников, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010
14. .М.Безруких, Т.А.Филлипова, А.Г.Макеева «Формула правильного питания» Методическое пособие для учителя, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009

1. Цифровые ресурсы:

- <http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram>
- <http://pedsovet.su>;
- <http://standart.edu.ru>;
- <http://www.proshkolu.ru>

1. Оборудование:

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц. Компьютер. Колонки
Принтер

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ К.А.Балаян

Протокол № _____ от _____

« ____ » _____ 20__ г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ – ООШ №15 п. Восход

_____ К.А.Балаян

« ____ » _____ 20__ г.

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ К.А.Балаян

Протокол № _____ от _____

«___» _____ 20__ г.