

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Минусинска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 2»
Протокол № 15 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОБУ «СОШ № 2»
№ 03-02-311
от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
социального направления
«Азбука питания»
для обучающихся 6 класса
на 2024-2025 учебный год
количество часов - 35**

Составил:

Учитель физической культуры
Меньшиков Иван Сергеевич

г. Минусинск - 2024 г.

Содержание

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1. Учебный план.....	4
1.3.2. Содержание учебного плана.....	5
Раздел № 2	
2.1. Календарно-тематическое планирование.....	5
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	9
2.2.2. Оценочные материалы.....	9
2.2.3. Методические материалы.....	9
2.2.4. Список литературы.....	9

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка

Направленность(профиль) программы	Социальное
Актуальность программы	Программа курса «Азбука 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
Отличительные особенности программы	Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Поэтому актуальность курса «Азбука питания» является неоспоримым
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 12-13 лет.
Объем и срок освоения программы	Срок реализации программы: 1 год Количество часов - 35
Формы обучения	Очное с использованием электронного обучения и дистанционных технологий
Особенности организации образовательного процесса	Форма объединения: класс Количество классов: 1 Состав группы: постоянный
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются 1 раз в неделю каждый понедельник, продолжительность одного занятия - 45 минут. Место проведение: кабинет № 308 Время занятий: 13:30 – 14:15
Промежуточная аттестация	Составление индивидуального плана здорового питания Оценивается зачёт/незачёт

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
1. Формировать ценность здорового питания.	Сформировано понятие ценности здорового и безопасного образа жизни.	Получены новые знания: основанные на жизненном опыте.	Сформировано осознание целостности окружающего мира, норма здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде
2. Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья	Сформированы эстетические потребности в здоровой пище	Получены новые знания о правилах рационального питания	Освоены основы экологической грамотности, сформированы элементарные правила здорового питания

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение. Из истории питания	3	2	1	Устный опрос
2.	Здоровье человека и факторы, его определяющие	8	4	4	Практическая работа
3.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	8	4	4	Письменный опрос
4.	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	8	4	4	Тестирование
5	Особенности питания населения Сибири	8	4	4	Практические задания
Итого:		35	18	17	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел I. Введение. Из истории питания (3 часа)

Введение. Питание наших далеких предков. Эволюция питания человека.

Раздел II. Здоровье человека и факторы, его определяющие (8 часов)

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание. Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.

Раздел III Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (8 часов)

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Современные тенденции развития индустрии питания. Особенности питания детей различных групп: обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания.

Раздел IV. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов (8 часов)

Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. Продукты, насыщенные жирами. Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья. Напитки.

Раздел V. Особенности питания населения Сибири (8 часов)

Пища для здоровья. Гостеприимство. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Сибири. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

Раздел № 2

2.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия/форма контроля	Виды деятельности	ЦОР	Деятельность учителя в области воспитания
1.		Питание наших далеких предков	1	Групповая/опрос	Ознакомление с целями и задачами курса		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
2.		Эволюция питания человека	1	Групповая/опрос	Изучение нового материала	http://www.ug.ru/	Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
3.		Практическое занятие по питанию	1	Групповая/тестирование	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
4.		Состояние здоровья современного	1	Индивидуальная/Письменные	Постановка и решение проблем.		Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности,

		человека		й опрос	Анализ, выдвижение гипотез и их обоснование.		инициативы
5.		Факторы, влияющие на здоровье школьников	1	Работав парах/анкетирование	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ	http://www.ug.ru/	Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций
6.		Особенности обменных процессов, в зависимости от возраста	1	Индивидуальная/тестирование	Практическая работа		Реализация современных, интерактивных форм и методов воспитательной работы
7.		Пирамида питания	1	Групповая/Практическое задания	Изучение нового материала		Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
8.		Практикум питание современных школьников	1	Групповая/Практическое задания	Изучение нового материала	http://www.7ya.ru/	Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
9.		Составление карты питания	1	Индивидуальная/тестирование	Изучение нового материала		Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
10.		Азбука правильного питания	1	Групповая/Устный опрос	Практическая работа по осознанию своих личностных особенностей. Анализ	http://www.ug.ru/	Реализация современных, интерактивных форм и методов воспитательной работы
11.		Голод и аппетит	1	Индивидуальная/тестирование	Практическая работа		Реализация современных, интерактивных форм и методов воспитательной работы
12.		Реклама продуктов питания и здоровье	1	Работа в парах/Письменный опрос	Практическая работа	http://www.7ya.ru/	Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
13.		Сладости и сахар (углеводы)	1	Групповая/Устный опрос	Рассуждение, анализ		Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
14.		Соль и консервирование продуктов	1	Индивидуальная/тестирование	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
15.		Современные тенденции	1	Работа в парах/	Практическое занятие	http://www.ug.ru/	Развитие у обучающихся познавательной активности,

		развития индустрии питания		Устный опрос		ru/	самостоятельности, инициативы
16.		Составление карты питания детей различных групп	1	Групповая/ Практическ ое задание	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
17.		Составление меню в предприятиях открытой сети	1	Групповая/ Диагности ка, тестирован ие	Практическое занятие		Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций
18.		Ассортимент продукции общественног о питания	1	Групповая/ Устный опрос	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
19.		Практикум по составлению меню для школьных столовых	1	Работа в парах/ Практическ ие задания	Рассуждение, выдвижение гипотез и их обоснование	http:// www.7y a.ru/	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
20.		Красители и консерванты в продуктах	1	Групповая/ Устный опрос	Рефлексия. Рассуждение.		Реализация современных, интерактивных форм и методов воспитательной работы
21.		Соль и соленые продукты	1	Групповая/ Устный опрос			Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
22.		Продукты, насыщенные жирами	1	Групповая/ Тестирован ие	Изучение нового материала		Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
23.		Такие разные напитки	1	Работа в парах/ Практическ ие задания	Практическая работа		Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций
24.		Составление списка самых вредных продуктов	1	Групповая/ Устный опрос	Изучение нового материала	http:// www.ug. ru/	Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
25.		Составление карты полезных продуктов	1	Работа в парах/Устн ый опрос	Практическая работа по осознаю своих личностных особенностей. Анализ Рефлексия.		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

26.		Исследование продуктов на содержание вредных примесей	1	Групповая/ Практическое задание	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
27.		Практикум по исследованию свойств продуктов	1	Индивидуальная/ Тестирование	Практическая работа		Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций
28.		Пища для здоровья	1	Групповая/ Устный опрос	Изучение нового материала		Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка
29.		Гостеприимство	1	Групповая/ Устный опрос	Практическая работа		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
30.		Этикет еды как процесс безопасности для организма	1	Работа в парах/ Тестирование	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
31.		Особенности питания населения Сибири	1	Групповая/ Устный опрос	Практическая работа по осознанию своих личностных особенностей. Анализ	http://www.ug.ru/	Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций
32.		Этикет с точки зрения врача	1	Групповая/ Устный опрос	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
33.		Составление карты здоровых привычек в питании	1	Работа в парах/ Практическое задание	Практическая работа	http://www.7ya.ru/	Помогает приобретать навыки самостоятельного решения теоретической проблемы
34.		Ограничения в питании	1	Групповая/ Устный опрос	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
35.		Промежуточная аттестация Презентация дневника здорового питания	1	Индивидуальный/ Устный опрос	Практическая работа		Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

Материально-техническое обеспечение	Компьютер, мультимедийный проектор, стимульный материал к методикам, комплект презентаций к некоторым урокам, словари и справочники.
Информационное обеспечение	- методические разработки к занятиям; - раздаточный и демонстрационный материал
Кадровое обеспечение	Образовательный процесс обеспечивает учитель-логопед первой квалификационной категории МОБУ «СОШ № 2»

2.2.3 Методические материалы

Педагогические технологии	Дифференцированное обучение, личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, ИКТ, проблемное обучение.
Методы обучения	Словесные, наглядные, практические: лекции, практические задания, тренинги, беседы и т.д.
Алгоритм учебного занятия	1. Организационный момент, постановка цели. 2. Проверка и закрепление пройденного материала. 3. Изучение нового материала. 4. Проверка усвоения новых знаний. 5. Контроль и самопроверка знаний. 6. Подведение итогов, домашнее задание
Дидактические материалы (к занятиям на формирование компетенции)	Справочники, диагностики, таблицы, схемы, пособия, карточки, и т.д.
Оценочные материалы	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.

2.2.4. Список литературы

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
4. Н.В. Ерзенкова «Свой дом украсу я сама» Диамант Санкт-Петербург 1997г.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>;
2. Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
3. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>