

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

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 2»
Протокол № 10 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОБУ «СОШ № 2»
№ 01-04-627
от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
социального направления
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 11 классов
на 2023-2024 учебный год
количество часов - 35**

Составил:
учитель биологии
Акатова Лариса Семеновна,
педагог-библиотекарь
Сургутская Галина Евгеньевна

г. Минусинск - 2023 г.

Содержание

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	5

Раздел № 2

2.1. Календарно-тематическое планирование.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	9
2.2.2. Оценочные материалы.....	10
2.2.3. Методические материалы.....	10
2.2.4. Список литературы.....	10

1.1. Пояснительная записка

Направленность(профиль) программы	Социальное
Актуальность программы	В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону и сейчас как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья.
Отличительные особенности программы	Программа курса «Разговор о правильном питании» необходима для формирования у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа. Настоящая рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Данная программа предназначена для обучающихся 11 класса
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 17 – 18 лет
Объем и срок освоения программы	Срок реализации программы: 1 год Количество часов - 35
Формы обучения	Очное с использованием ЦОР
Особенности организации образовательного процесса	При реализации программы организуется проблемнопоисковый подход и исследовательский, обеспечивающий реализацию задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются 1 раз в неделю, каждый вторник, продолжительность одного занятия – 45 минут. Место проведение: кабинет № 114, 214. Время занятий: 15:10 – 15:50
Промежуточная аттестация	Презентация по теме «Здоровое питание» Оценивается: зачет\незачет

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение качества жизни посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

Задачи	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
Формировать здоровый образ жизни	Сформировано понятие ценности здорового и безопасного образа жизни	Научились совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности	Сформировано осознание целостности окружающего мира, норм здоровьесберегающего поведения
Расширить представления о преимуществах здорового питания; получить современную научно достоверную информацию об основах рационального питания и его роли в сохранении и укреплении здоровья	Сформированы эстетические потребности, ценности и чувства	Обучающиеся находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях	Развиты навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	

1.	Особенности питания целевых групп	6	5	1	опорный конспект устный опрос тест решение ситуационных задач викторина анкета презентация эссе зачет выступление реферат
2.	Классификация блюд и кулинарных изделий	12	7	5	
3.	Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения	4	2	2	
4.	Безопасность пищевых продуктов	13	9	4	
Итого:		35	23	12	

1.3.2. Содержание учебного курса

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.

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
-------	------	--------------	--------------	------------------------------	-------------------	-----	---

I. Особенности питания целевых групп бч.

1.		Здоровье человека и основы правильного питания	1	Лекция/ опорный конспект	Слушание	http://www.ug.ru/ http://festival.1september.ru/ http://www.7ya.ru/	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций Реализация современных, интерактивных форм и методов воспитательной работы
2.		Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста	1	Беседа/устный опрос	Беседа		
3.		Особенности питания школьников	1	Познавательная игра/карта питания школьника	Игра		
4.		Питание спортсменов	1	Лекция/тест	Слушание		
5.		Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты	1	Беседа/анкетирование	Беседа		
6.		Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии	1	Семинар/решение задач	Практическая работа		

II. Классификация блюд и кулинарных изделий 12 ч.

7.		Кухни разных народов	1	Мастер-класс/викторина	Слушание	http://www.7ya.ru/	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы Реализация современных, интерактивных форм
8.		Кухни разных народов	1	Мастер-класс/викторина	Слушание	http://www.ug.ru/	

9.		Правила хранения продуктов и блюд	1	Познавательная игра/зачет	Игра	http://festival.1september.ru/	<p>и методов воспитательной работы</p> <p>Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p> <p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы</p> <p>Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций</p> <p>Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу</p>
10.		Учимся читать информацию на этикетке продуктов	1	Деловая игра/решение ситуационных задач	Игра		
11.		Сервировка стола	1	Мастер-класс/зачет	Практическая работа		
12.		Оформление блюд	1	Мастер-класс/викторина	Практическая работа		
13.		Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	Занятие – игра/зачет	Игра		
14.		Готовим себе и друзьям	1	Практическое занятие/выступление	Практическая работа		
15.		От теории к практике – обед по полной программе	1	Практическое занятие/викторина	Практическая работа		
16.		От теории к практике – обед по полной программе	1	Практическое занятие/викторина	Практическая работа		
17.		Проект: «День национальной кухни»	1	Мастер-класс/викторина	Слушание		
18.		Проект: «День национальной кухни»	1	Мастер-класс/викторина	Слушание		

III. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения 4 ч.

19.		Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания	1	Семинар/решение ситуационных задач	Практическая работа	http://www.7ya.ru/ http://www.ug.ru/	<p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы</p> <p>Реализация современных, интерактивных форм и методов воспитательной работы</p>
-----	--	---	---	------------------------------------	---------------------	--	--

20.		Витаминная ценность пищевых продуктов	1	Занятие-игра/тест	Игра	http://festival.1september.ru/	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой социально значимой информации
21.		Минеральная ценность пищевых продуктов	1	Лекция/опорный конспект	Слушание		
22.		Повышение пищевой ценности продуктов питания	1	Лекция/опорный конспект	Слушание		
IV. Безопасность пищевых продуктов 13 ч.							
23.		Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	Беседа/зачет	Беседа	http://www.ug.ru/ http://www.7ya.ru/ http://festival.1september.ru/	Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися Помогает критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка Помогает приобретать навыки самостоятельного решения теоретической проблемы Организует работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
24.		Болезни, передаваемые через пищу	1	Лекция/опорный конспект	Слушание		
25.		Болезни, связанные с питанием. Ожирение	1	Лекция/опорный конспект	Слушание		
26.		Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья	1	Лекция/тест	Слушание		
27.		Лекарства на тарелке	1	Деловая игра/реферат	Игра		
28.		Лекарства на тарелке	1	Деловая игра/реферат	Игра		
29.		Влияние питания на физическое и умственное развитие человека	1	Лекция/устный опрос	Слушание		
30.		Найти волшебную диету	1	Мастер – класс/тест	Слушание		

31.		Каков он – идеал красоты	1	Семинар/викторина	Беседа		
32.		Как бороться с весенней усталостью	1	Занятие-игра/решение задачи	Игра		
33.		Промежуточная аттестация Конкурс презентаций «Здоровое питание»	1	Конкурс/презентация	Выступление		
34.		Промежуточная аттестация Конкурс презентаций «Здоровое питание»	1	Конкурс/презентация	Выступление		
35.		«Правильное питание – это здоровье и красота»	1	Круглый стол/написание эссе	Обсуждение		

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-биологии высшей квалификационной категории МОБУ «СОШ № 2», педагог-библиотекарь первой квалификационной категории МОБУ «СОШ № 2»

2.2.3 Методические материалы

Педагогические технологии	Дифференцированное обучение, личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, ИКТ, исследовательское и проблемное - поисковое 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. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
9. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
10. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
11. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Поздняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
12. 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.
13. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
15. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
16. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

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/>