

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
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 6 класса
на 2024-2025 учебный год
количество часов - 35**

Составил:

учитель истории и обществознания
Завьялова Оксана Викторовна

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 «Разговор о правильном питании» 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 «Разговор о правильном питании» 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 человека	1	Индивидуальная/Письменный опрос	Постановка и решение проблем. Анализ, выдвижение гипотез и их обоснование.		Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, 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/Практические 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 развития индустрии питания	1	Работа в парах/Устный опрос	Практическое занятие	http://www.ug.ru/	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы
16.		Составление карты питания	1	Групповая/Практическое задание	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

		детей различных групп					
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://w ww.7ya.r u/	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://w ww.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/ Практическ ие задания	Изучение нового материала		Обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
27.		Практикум по исследовани	1	Индивиду альная/	Практическая работа		Помогает критически оценивать и интерпретировать

		ю свойств продуктов		Тестирование			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 истории и обществознания 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 украшу 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/>