

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Управление образования администрации Беловского муниципального округа  
МБОУ «Бековская ООШ»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
Протокол №1  
от 28 августа 2024г

СОГЛАСОВАННО  
педагогическим советом  
Протокол №1  
от 30 августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_ Перих Ж.В.  
Приказ №10  
от 30 августа 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**социально-гуманитарной направленности**  
**«Разговоры о правильном питании»**  
**для 9 класса**  
**срок реализации: 1 год**

**Составитель:**  
Якучакова Агнесса Ивановна,  
учитель биологии

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа социально-гуманитарной направленности «Разговоры о правильном питании» составлена для учащихся 9 классов основной школы и ориентирована на обучающихся, проявляющих интересы и склонности в области биологии и здорового образа жизни.

Актуальность данной программы состоит в том, что она, реализуя социальный заказ общества на формирование поколения, реализующего здоровый образ жизни, решает проблемы личностного развития подростка.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что через приобщение обучающихся к правильному питанию формируется мышление современного подростка, готового к здоровому образу жизни.

Практическая значимость. В ходе подготовки обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки, которые позволяют проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания, связанные с организацией питания подростков.

Программа разработана для группового и индивидуального обучения и рассчитана на 1 год, с проведением занятий 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия 40 минут. Наполняемость группы до 15 человек. Программа предназначена для обучающихся 9 классов, проявляющих интерес к здоровому образу жизни

**Цель программы:** формирование у учащихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни

**Задачи программы:**

- изучить нормы и правила питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья.
- изучить правила этикета, связанные с питанием.
- формировать представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- сформировать представления о том, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- сформировать навыки рационального питания как составной части здорового образа жизни, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила
- формировать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- развивать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- развивать коммуникативные навыки у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- воспитывать аккуратность и дисциплинированность при выполнении работы; способствовать формированию положительной мотивации к трудовой деятельности;
- воспитывать трудолюбие, уважение к труду; формировать чувство коллективизма и взаимопомощи;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие (7 часов).**

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.

**Алиментарно-зависимые заболевания (3 часа).** Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы

**Физиология питания (3 часа).** Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника

### **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (7 часов)**

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

### **Санитария и гигиена питания (14 часов)**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

### **Формы организации видов деятельности;**

Занятия предполагают теоретическую и практическую часть.

- на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация, игра;
- на этапе практической деятельности - беседа, дискуссия, практическая работа;
- на этапе освоения навыков – творческое задание;
- на этапе проверки полученных знаний – публичное выступление с демонстрацией результатов работы, дискуссия, рефлексия.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала (виды и формы деятельности)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	7	3	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41aa8c">https://m.edsoo.ru/7f41aa8c</a> Предметная коллекция «Биология» <a href="http://schoolcollection.edu.ru/collection">http://schoolcollection.edu.ru/collection</a> В помощь учителю биологии: <a href="http://fns.nspu.ru/resources/nat">http://fns.nspu.ru/resources/nat</a> Вся биология: научно-образовательный портал <a href="http://www.sbio.info">http://www.sbio.info</a>	установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующими позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися
1.1	Состояние здоровья современного человека.		1			
1.2	Кто ответственен за мое здоровье.			1		
1.3	Здоровье и профессия			1		
1.4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»			1		
1.5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»			1		
1.6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.		1			
1.7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.		1			
<b>2</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	3	2	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41aa8c">https://m.edsoo.ru/7f41aa8c</a> Предметная коллекция «Биология» <a href="http://schoolcollection.edu.ru/collection">http://schoolcollection.edu.ru/collection</a> В помощь учителю биологии: <a href="http://fns.nspu.ru/resources/nat">http://fns.nspu.ru/resources/nat</a> Вся биология: научно-образовательный портал	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия
2.1	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.		1			
2.1	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.			1		

2.3	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.		1		<a href="http://www.sbio.info">http://www.sbio.info</a>	и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
<b>3</b>	<b>Физиология питания.</b>	3	1	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f41aa8c">https://m.edsoo.ru/f41aa8c</a>	пропаганда здорового образа жизни;
3.1.	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.		1		Предметная коллекция «Биология» <a href="http://schoolcollection.edu.ru/collection">http://schoolcollection.edu.ru/collection</a>	формирование убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью;
3.2	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.			1	В помощь учителю биологии: <a href="http://fns.nspu.ru/resources/nat">http://fns.nspu.ru/resources/nat</a>	выявление уровня знаний о полезных и вредных привычках;
3.3	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.		1		Вся биология: научно-образовательный портал <a href="http://www.sbio.info">http://www.sbio.info</a> <a href="http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram">http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram</a> <a href="http://www.pedsovet.su">http://www.pedsovet.su</a> <a href="http://www.standart.edu.ru">http://www.standart.edu.ru</a> <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>	показ альтернативы вредным привычкам; выяснение, какие вредные привычки воздействуют на подростка;
<b>4</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.</b>	7	2	5	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f41aa8c">https://m.edsoo.ru/f41aa8c</a>	пропаганда здорового образа жизни;
4.1	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.			1	Предметная коллекция «Биология» <a href="http://schoolcollection.edu.ru/collection">http://schoolcollection.edu.ru/collection</a>	формирование убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью;
4.2	Особенности питания учащихся.		1		В помощь учителю биологии: <a href="http://fns.nspu.ru/resources/nat">http://fns.nspu.ru/resources/nat</a>	выявление уровня знаний о полезных и вредных привычках;
4.3	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в		1		Вся биология: научно-образовательный портал <a href="http://www.sbio.info">http://www.sbio.info</a>	показ альтернативы

	предприятиях открытой сети.				<a href="http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram">http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram</a>	<p>тивы вредным привычкам; выяснение, какие вредные привычки воздействуют на подростка; воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справиться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами; воспитание культуры межличностных отношений</p>
4.4	Структура ассортимента продукции общественного питания.			1	<a href="http://www.pedsovet.su">http://www.pedsovet.su</a>	
4.5	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.			1	<a href="http://www.standart.edu.ru">http://www.standart.edu.ru</a>	
4.6	Проект «Домашнее меню»			1	<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>	
4.7	Конкурс презентаций «Домашнее меню»			1		
<b>5</b>	<b>Санитария и гигиена питания.</b>	14	7	7	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f41aa8c">https://m.edsoo.ru/f41aa8c</a>	<p>формирование убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью; выявление уровня знаний о полезных и вредных привычках; показ альтернативы вредным привычкам; выяснение, какие вредные привычки воздействуют на подростка; воспитание психически здорового, личностно развитого человека,</p>
5.1	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.		1		Предметная коллекция «Биология» <a href="http://schoolcollection.edu.ru/collection">http://schoolcollection.edu.ru/collection</a>	
5.2	Всё ли полезно, что в рот полезло?			1	В помощь учителю биологии: <a href="http://fns.nspu.ru/resources/nat">http://fns.nspu.ru/resources/nat</a>	
5.3	Как определить качество питания.		1		Вся биология: научно-образовательный портал <a href="http://www.sbio.info">http://www.sbio.info</a>	
5.4	Как определить качество питания.			1	<a href="http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram">http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram</a>	
5.5	Вкусная азбука.			1	<a href="http://www.pedsovet.su">http://www.pedsovet.su</a>	
5.6	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?		1		<a href="http://www.standart.edu.ru">http://www.standart.edu.ru</a>	
5.7	Найти волшебную диету.			1	<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>	
5.8	Культура питания: встречаем друзей.			1		
5.9	Вкусные традиции			1		

	моей семьи.					способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами; воспитание культуры межличностных отношений
5.10	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.		1			
5.11	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.		1			
5.12	Микробиологическая безопасность.		1			
5.13	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.		1			
5.14	Правильное питание – это здоровье и красота..			1		
	<b>Итого: 34 часа</b>					