

Матвеево-Курганский район  
с. Греково-Тимофеевка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

приказом по школе от 27.08.2021 года №61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса «Разговор о правильном питании»**  
**внеурочной деятельности социального направления**  
**среднего общего образования**  
**11 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

Количество часов **34 часа в год (1 час в неделю)**

Учитель **Кононенко Марина Васильевна**

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

## Пояснительная записка

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 “О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования”.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
6. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
8. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
9. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
10. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 26.08.2021 г. протокол № 1.
11. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 26 августа 2021 г. № 1.
12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год.

### Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### *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.

#### ***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

#### **Содержание программы**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 11 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. Нарушение 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 для 11 класса**

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Состояние здоровья современного человека.	Беседа	1	03.09
2	Кто ответственен за мое здоровье.	Дискуссия	1	10.09
3	Здоровье и профессия	Беседа	1	17.09
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	Индивидуальная работа	1	24.09
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	Групповой проект	1	01.10
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	Беседа	1	08.10
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	Беседа	1	15.10
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	Дискуссия	1	19.11
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.		1	26.11
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.		1	03.12
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.		1	10.12
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.		1	17.12
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.		1	24.12
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.		1	14.01
15	Особенности питания учащихся.		1	21.01
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.		1	28.01
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.		1	04.02
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых		1	11.02


	продуктов.			
19	Проект «Домашнее меню»		1	18.02
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»		1	25.02
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.		1	04.03
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.		1	11.03
23	Как определить качество питания.		1	18.03
24	Как определить качество питания.		1	01.04
25	Вкусная азбука.		1	08.04
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?		1	15.04
27	Найти волшебную диету.		1	22.04
28	Культура питания: встречаем друзей.		1	29.04
29	Вкусные традиции моей семьи.		1	06.05
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.		1	13.05
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.		1	20.05

#### Список литературы:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. М.: «МГУПП». – 2017.
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» М.: «МГУПП». – 2018.
3. Ипатова Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». М.: «Эксмо». - 2017
4. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск « Сибирский университет». – 2017.
5. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. М.: «КолосС». – 2017.
6. 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.
7. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины». М.: «Миклош». – 2018.
8. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: «Спецлит». - 2018

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

 Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Парасочка М. А.

26.08.2021 года