

с.л.Кашары Кашарского района Ростовской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кашарская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ Кашарской СОШ
Приказ от «30 августа 2023г №61»

Д.И. Губарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: основное общее образование 11 класс

Количество часов: 35 часов

Учитель: Хибученко Светлана Павловна

Программа разработана на основе: авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева и введена в часть плана по внеурочной деятельности, формируемого на базе образовательной программы.

Направление: спортивно - оздоровительное

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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.

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осознавать целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развивать навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получать первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомиться с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознавать роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснять социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладевать методами учебно-исследовательской и проектной деятельности,

решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Содержание программы

- **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.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт
I	Особенности питания целевых групп.			
1	Здоровье человека и основы правильного питания.		05.09	
2	Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста.		12.09	
3	Особенности питания школьников.		19.09	
4	Питание спортсменов.		26.09	
5	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.		03.10	
6	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.		10.10	
II	Классификация блюд и кулинарных изделий.			
7-8	Кухни разных народов		17.10 24.10	
9	Правила хранения продуктов и блюд.		07.11	

10	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.		14.11	
11	Сервировка стола.		21.11	
12	Оформление блюд.		28.11	
13	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.		05.12	
14	Готовим себе и друзьям.		12.12	
15-16	От теории к практике – обед по полной программе.		19.12 26.12	
17-18	Проект: «День национальной кухни».		09.01 16.01	
III	Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.			
19	Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания.		23.01	
20	Витаминная ценность пищевых продуктов.		30.01	
21	Минеральная ценность пищевых продуктов.		06.02	
22	Повышение пищевой ценности продуктов питания.		13.02	
IV	Безопасность пищевых продуктов.			
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень		20.02	
24	Болезни, передаваемые через пищу.		27.02	
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.		05.03	
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.		12.03	
27	Лекарства на тарелке.		19.03	
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.		02.04	
29	Найти волшебную диету.		09.04	
30	Каков он – идеал красоты.		16.04	
31	Как бороться с весенней усталостью.		23.04	
32-33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»		30.04 07.05	
34-35	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота». Защита проектов.		14.05 21.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Кашарской СОШ

№ 1 от 29.08.2023

_____ (М.А. Павлова)

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ (С.В. Фролова)

29.08.2023

