

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



**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Формула правильного питания»**

**2023-2024 учебный год**

Уровень общего образования 9 класс

( основное общее, среднее общее)

Количество часов : 34 часа

Учитель: Бабенко Г.Н.

Программа разработана на основе: примерной программы по на основе методического пособия «Культура здорового питания», авторы М.М.Безруких , А.Г.Макеева, Т.А. Филлипова, (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 10-11 классов.

## **Личностные, метапредметные и предметные 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 для обучающихся 10 - 11 классов**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся

10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

#### **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.

		<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата Планируемая 9 «Б»</i>	<i>Дата фактическая</i>	<i>Дата Планируемая 9 «В»</i>	<i>Дата фактическая</i>
<b>I</b>	<b>Особенности питания целевых групп.</b>					-
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	6.09		7.09	
2	Здоровье – это здорово.	1	13.09		14.09	
3	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1	20.09		21.09	
4	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1	27.09		28.09	
5	Наука о питании – древняя и современная.	1	04.10		5.10	
6	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	1	11.10		12.10	
7	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	1	18.10		19.10	
8	Признаки гиповитаминозов.	1	25.10		26.10	
9	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1	08.11		9.11	
<b>II</b>	<b>Классификация блюд и кулинарных изделий.</b>					
10-12	Кухни разных народов	1	15.11 22.11		16.11 23.11	
13	Правила хранения продуктов и блюд.	1	29.11		30.11	
14	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1	6.12		7.12	
15	Сервировка стола.	1				

			13.12		14.12	
16	Оформление блюд.	1	20.12		21.12	
17	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	27.12		28.12	
18	Готовим себе и друзьям.	1	10.01		11.01	
19-20	От теории к практике – обед по полной программе.	1	17.01		18.01	
			24.01		25.01	
21-22	Проект: «День национальной кухни».	1	31.01		1.02	
			7.02		8.02	
<b>III</b>	<b>Безопасность пищевых продуктов.</b>					
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	14.02		15.02	
24	Болезни, передаваемые через пищу.	1	21.02		22.02	
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1	28.02		29.02	
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	1	6.03		7.02	
27	Лекарства на тарелке.	1	13.03		14.03	
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	20.03		21.03	
29	Найти волшебную диету.	1	3.04		4.04	
30	Каков он – идеал красоты.	1	10.04		11.04	
31-32	Как бороться с весенней усталостью.	2	17.04		18.04	
			24.04		25.04	
33-34	Конкурс презентаций	2				

	«Здоровое питание»		8.05 15.05		2.05 16.05	
35	Урок-экскурсия	1	22.05		23.05	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Кашарской СОШ  
М.А.Павлова

№ 61 от 30.08 2023 г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по  
УВР С.В.Фролова

МБОУ Кашарской СОШ

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





