

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа Московской области
Управление Образования
МБОУ Одинцовская гимназия №4

<p>«Рассмотрено» На ШМО естественных наук  Пискун С.В. Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» на заседании педагогического совета  Минаева О.В. «25» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Одинцовская гимназия №4  Кузнецова И.Н. Протокол № 1 педагогического совета от «28» августа 2023 г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы правильного питания»
для обучающихся 9 классов

Одинцово 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- закон РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06.19.2009г. №373(с изменениями и дополнениями);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- основная образовательная программа основного общего образования в МБОУ Одинцовской гимназии №4;
- учебный план МБОУ Одинцовской гимназии №4 на 2023-2024 учебный год;
- положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, МБОУ Одинцовской гимназии №4.

Основные **цели и задачи** изучения основ правильного питания в основной школе:
формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

В соответствии с ФГОС ООО на изучение курса «основы правильного питания» социального направления выделяется 1 час в неделю, 36 часа в год.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование желания вести здоровый образ жизни;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- Понимать важность бережного и ответственного отношения к своему здоровью;
- Определять ИМТ(индекс массы тела);
- Рассчитывать потребности своего организма в питательных веществах;
- Планировать рацион питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассматривать основные биохимические процессы в организме;
- объяснять влияние продуктов питания на жизнь и здоровье человека.
- использовать знания при планировании своего рациона питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выдвигать и проверять экспериментально гипотезы о химических свойствах веществ на основе их состава и строения, их способности вступать в химические реакции, о характере и продуктах различных химических реакций;
- характеризовать вещества по составу, строению и свойствам, устанавливать причинно-следственные связи между данными характеристиками вещества;
- прогнозировать способность вещества вступать в химические реакции.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа курса по формированию культуры здорового питания 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

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7
2	Алиментарно-зависимые заболевания	5
3	Физиология питания	6
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	14
5	Санитария и гигиена питания	4