


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО


Протокол заседания
методической кафедры
гуманитарного, художественно-
эстетического и оздоровительного цикла
МБОУ СОШ №3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.
подпись

От 30.08.2021 г. № 2

 секретарь Храмченкова Ю.Г.
подпись

30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3

Приказ от 30.08.2021

№ 246

Подпись руководителя

И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

5-А класс

Учитель: Куштаева Светлана Ильинична

высшая квалификационная категория

на 2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:
Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012 г.

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 3 1577 «О внесении изменений в Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 п. 18.2.2. (для 5-7 классов)

Письма Министерства образования Ростовской области № 24/4.1 «О примерной структуре рабочих программ учителей».

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Количество часов по учебному плану МБОУ СОШ № 3Всего 33 часа; в неделю 1 час.

Цель данной программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи, решаемые данной программой:

Программа курса необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

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 курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (8 ч.)	Состояние здоровья современного человека. Режим дня. Наука о питании – древняя и современная. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Гигиена питания
Физиология питания. (2 ч.)	Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (16 ч.)	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Три кита питания. Витаминная азбука. Овощи и фрукты – полезные продукты. Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Ядовитые грибы и растения. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.
Санитария и гигиена питания (8 ч.)	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. Правила поведения в гостях. Особенности и правила личной гигиены. Пищевые отравления и их недопущение. Надёжные помощники – гигиена и спорт. Правильное питание – это здоровье и красота.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			план	факт
Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.				
1	Состояние здоровья современного человека	1	07.09	
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1	14.09	
3	Наука о питании – древняя и современная.	1	21.09	

4	Пирамида здорового питания.	1	28.09	
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей.	1	05.10	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	12.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	19.10	
8	Гигиена питания (круглый стол).	1	26.10	
Физиология питания.				
9	Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	05.11	
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1	12.11	
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов				
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1	19.11	
12	Три кита питания.	1	26.11	
13	Витаминная азбука.	1	03.12	
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	10.12	
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1	17.12	
16	Составление индивидуального меню.	1	24.12	
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	14.01	
18-19	Проект «Дни национальной кухни».	2	21.01 28.01	
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1	04.02	
21-22	Продукты питания в разных культурах.	2	11.02 18.02	
23	Ядовитые грибы и растения.	1	25.02	
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	04.03	
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	11.03	
Санитария и гигиена питания				
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	18.03	
27	Проект «Все сезоны года».	1	08.04	
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1	15.04	
29	Правила поведения в гостях.	1	22.04	
30	Встречаем гостей.	1	29.04	
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	06.05	
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1	13.05	
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт. Правильное питание – это здоровье и красота. Работа над проектом	1	20.05	

С учетом выходных и праздничных дней 33 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023