

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

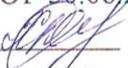
СОГЛАСОВАНО

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»

9 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 № 3. Всего 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».**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для обучающихся 9 класса состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Особенности питания населения Самарской области.

#### **Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие**

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

#### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания**

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарнозависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

#### **Раздел 3. Физиология питания**

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести

организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Особенности питания населения Самарской области.

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни.

Особенности питания населения Самарской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие - 5 часов				
1	Составляющие здоровья современного школьника. Выпуск буклета «Мы выбираем здоровье».	1	07.09	
2	Составляющие здоровья современного школьника. Выпуск буклета «Мы выбираем здоровье».	1	14.09	
3	Составляющие здоровья современного школьника. Выпуск буклета «Мы выбираем здоровье».	1	21.09	
4	Мини - проект «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»	1	28.09	
5	Анкета «Как сохранить здоровье».	1	05.10	

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания - 9 часов				
6	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие.	1	12.10	
7	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.		19.10	
8	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.		26.10	
9	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.		09.11	
10	Праздничный обед. Совместимость пищевых продуктов		16.11	
11	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.		23.11	
12	Консерванты пищевых продуктов.	1	30.11	
13	Мини - проект «Чистую воду пить - долго жить».		07.12	
14	Мини – проект «Национальные кухни народов Ростовской области»		14.12	
Раздел 3. Физиология питания - 6 часов				
15	Влияние калорийности жиров, белков и углеводов пищи на развитие детского организма.	1	21.12	
16	Факторы, способствующие поддержанию организма в сбалансированном равновесии.	1	28.12	
17	Исследовательская работа «Сбалансированное питание».	1	18.01	
18	Режим питания школьника во время экзаменов»	1	25.01	
19	Практическая работа №2 «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».	1	01.02	
20	Мини - проект «Кулинарный глобус»	1	08.02	
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов - 9 часов				
21	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации.	1	22.02	
22	Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов).	1	01.03	
23	Сюжетно - ролевая игра «Кафе»	1	15.03	
24	Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков.	1	22.03	
25	Раздельное питание, влияние на детский организм	1	12.04	
26	Вегетарианство - польза или вред	1	19.04	
27	Влияние фастфуда на организм подростка.	1	26.04	
28	Алкогольные напитки, их влияние на здоровье.	1	03.05	
29	Исследовательская работа «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкогольных напитков на уклад жизни людей из различных слоев общества».		10.05	
30	Этикет еды.			
Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области - 4 часа				
31	Практическая работа №4 «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды». Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1	17.05	
32	Мини - исследование «Кулинарные секреты питания населения Ростовской области». Конкурс «Национальные кухни народов Ростовской области»	1	24.05	

С учетом выходных и праздничных дней 32 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023