


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

от 30.08.2021. № 2

 секретарь Храмченкова Ю.Г.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Яценко Н.А.

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

«Здоровое питание»

8 класс

количество часов: 34

Учитель: Кудинова Надежда Витальевна

первая квалификационная категория

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» ориентирована на учащихся 5-8-х классов Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 34. составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерство Образования и науки РФ от 22.12.2009.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7,9,32).
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
4. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. С учебным планом МОУ СОШ №34 на 2017-2018 учебный год.

Программа предназначена для обучающихся 5-8 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней степени обучения.

Цели программы

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

Результат программы

- 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;
- 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;
- 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;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Содержание программы

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. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 3. 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 4. Санитария и гигиена питания.

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях

Результаты освоения курса.

Личностные результаты.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, 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).

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;

Календарно – тематическое планирование занятий

Но мер п/п	Наименование разделов и занятий	Количе ство часов	Дата- план	Дата- факт	Примечание. Причина корректировки
Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.					
1.	Состояние здоровья современного человека.	1	01.09		
2.	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1	08.09		
3.	Наука о питании – древняя и современная.	1	15.09		
4.	Пирамида здорового питания.	1	22.09		
5.	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	29.09		
6.	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	06.10		
7.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	13.10		
8.	Гигиена питания – круглый стол.	1	20.10		
Физиология питания.					
9.	Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.	1	27.10		
10.	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1	10.11		
Структура ассортимента свойства пищевых продуктов					
11.	Основные блюда и их значение.	1	17.11		
12.	Три кита питания.	1	24.11		
13.	Витаминная азбука.	1	01.12		
14.	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	08.12		
15.	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное».	1	15.12		
16.	Составление индивидуального меню.	1	22.12		
17.	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	29.12		

18-19	Проект «Дни национальной кухни».	2	19.01-26.01		
20.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1	02.02		
21	Продукты питания в разных культурах.	2	09.02		
22	Ядовитые грибы и растения.	1	16.02		
23	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	02.03		
24	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	09.03		
Санитария и гигиена питания.					
25	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	16.03		
26	Проект «Все сезоны года».	1	23.03		
27	Проект «Все сезоны года».	1	06.04		
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1	13.04		
29	Правила поведения в гостях.	1	20.04		
30	Особенности и правила личной гигиены.	1	27.04		
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	04.05		
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1	11.05		
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1	18.05		
34	Правильное питание – это здоровье и красота.	1	25.05		
С учетом праздничных и выходных дней – 34 часа					

Список использованных источников. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г. 42 М. Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2 Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9 Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006



Противуплатно 5
Квартплата листов 5
Директор
Учреждение №3 Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023