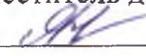
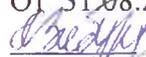


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методической кафедры  
гуманитарного цикла  
МБОУ СОШ №3

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Яценко Н.А.  
подпись

От 31.08.2022 г. № 2  
 секретарь МО Забураева Л.Г.  
Подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_

Приказ от 31.08.2022 г.

№ 222/1

Подпись руководителя 

И.А. Золотова

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

6 - А класс

Учитель: Кулишова Светлана Валентиновна

на 2022-2023 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 № 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 № 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 34 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. Сформированность у людей сознательного, уважительного отношения 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.

## Календарно – тематическое планирование

**6- А класс (33 часа, 1ч. в неделю)**

№	Номер раздела и темы	Тема урока	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечания
<b>Раздел 1.</b>						
1	1.1	Состояние здоровья современного человека.	1	05.09.22		
2	1.2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	12.09.22		
3	1.3	Здоровье и профессия – дискуссия.	1	19.09.22		
4	1.4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм – менеджмент и здоровье».	1	26.09.22		
5	1.5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние».	1	03.10.22		
6	1.6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	10.10.22		
<b>Раздел 2.</b>						
7	2.1	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	17.10.22		
8	2.2	Алиментарно – зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	24.10.22		
9	2.3	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	07.11.22		
10	2.4	Меры профилактики алиментарно – зависимых заболеваний. Нормы потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	14.11.22		
11	2.5	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	21.11.22		
12	2.6	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп	1	28.11.22		

		населения.				
13	2.7	Современные тенденции развития индустрии питания в РФ и за рубежом.	1	05.12.22		
<b>Раздел 3.</b>						
14	3.1	Особенности питания учащихся.	1	12.12.22		
15	3.2	Лечебно – профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	19.12.22		
16	3.3	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	26.12.22		
17	3.4	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	09.01.23		
18	3.5	Проект «Домашнее меню».	1	16.01.23		
19	3.6	Конкурс презентаций «Домашнее меню». Нормы питания, адекватные физическим нагрузкам, возрастным и половым особенностям школьников.	1	23.01.23		
<b>Раздел 4.</b>						
20	4.1	Викторина «Все ли полезно, что в рот полезло?»	1	30.01.23		
21	4.2	Как определить качество питания.	1	06.02.23		
22	4.3	Как определить качество питания.	1	13.02.23		
23	4.4	Вкусная азбука.	1	20.02.23		
24	4.5	Избыточная масса тела – результат некачественного питания.	1	27.02.23		
25	4.6	Найди волшебную диету.	1	06.03.23		
26	4.7	Культура питания: встречаем друзей.	1	13.03.23		
27	4.8	Вкусные традиции моей семьи.	1	03.04.23		
28	4.9	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	10.04.23		
29	4.10	Гигиенические требования	1	17.04.23		

		безопасности и пищевой ценности продуктов.				
30	4.11	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	24.04.23		
31	4.12	Пищевые отравления и их недопущение.	1	15.05.23		
32	4.13	Конкурс презентаций здорового меню.	1	22.05.23		
33	4.14	Правильное питание – это здоровье и красота. Обобщение знаний.	1	29.05.23		

С учетом выходных и праздничных дней – 33 часа

Прошнуровано и скреплено  
печатью

6 ЛИСТОВ.

МБОУ СОШ №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