

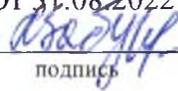
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 3 город Каменск - Шахтинский**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методической кафедры гуманитарного и
оздоровительного цикла

МБОУ СОШ № 3

От 31.08.2022 г. № 2

 секретарь МО Забураева Л.Г.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.

подпись

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 3

Приказ от 31.08.2022 года

№ 222/1

Подпись руководителя

 И.А.Золотова

Печать



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
Для 5 «А», 5 «Б»**

Учитель Вершинина Л.А.

На 2022-2023 учебный год

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 5 «А», 5 «Б», МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М.Безруких, Т.А.Филлипова, А.Г.Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2018 год.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через урок «Разговор о правильном питании». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биологии», в ходе её изучения, обучающиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Согласно учебному плану на 2022-2023 учебный год МБОУ СОШ № 3 отводит для внеурочной деятельности в 5 «А» классе 35 часов в год, час в неделю, в 5 «Б» классе - 34 часа в год, час в неделю.

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Формировать и развивать представление обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

2. Формировать у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. Научить освоению обучающихся практических навыков рационального питания;

4. Формировать представление о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:

- информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- Расширять знания об истории и традициях своего народа;
- Формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традиций других народов.

5. Развивать творческие способности и кругозор обучающихся, их интерес и познавательную деятельность.

При реализации данной программы используются следующие технологии:

Метод проектов:

1. Личностно-ориентированное обучение
2. Развивающее обучение
3. Проблемное обучение
4. Информационные технологии

Методы и приёмы работы:

1. Коммуникативные (дискуссии, беседы, ролевые игры)
2. Комбинированные
3. Проблемные

Формы контроля за обучением:

1. В процессе проведения занятий проводится индивидуальная оценка уровня полученных навыков, развития мировоззрения, повышение эрудированности обучающихся.
2. Представление обучающимися результатов своей работы в виде творческих заданий, сообщений, докладов или научных работ.
3. Диагностические занятия в конце учебного года, в ходе которых определяется уровень знаний, обучающихся о правилах рационального питания и основ культуры питания.

Прогнозируемые результаты

в обучении:

1. Знание установок, норм и правил питания.
2. Умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
3. Умение делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебных пособиях и других источниках информации.

в воспитании:

1. Воспитание умения работать в коллективе и самостоятельно
2. Умение перерабатывать полученную информацию, сравнивать и группировать её.

Используемая литература:

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. - М.: Феникс. 2019. - 350 с.
2. Алексеев С.В., Уселко В.Р. Гигиена труда. - М: Медицина. 2018. - 576 с.
3. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2019. - 156 с.
4. Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. - СПб.: Питер. 2018. - 278 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2019. - 559 с.
6. Здоровое питание. В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2018. - 224 с.
7. Основы здорового питания: пособие А.В. Скальный. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2019. - 258 с.
8. Питание как фактор формирования здоровья обучающихся /Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. - 2019. - С.66.
9. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2017. - 234 с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Знание, 2018. - 314 с.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» в 5 «А» и 5 «Б» классах**

№ п/п	№ темы и раздела	Темы занятий	Кол-во часов	Класс	Дата по плану	Дата факт.
Раздел 1. «Здоровье – это здорово»			4			
1	1.1	Здоровье – это здорово	1	5 «А»	02.09.2022	
				5 «Б»	07.09.2022	
2	1.2	Правила ЗОЖ	1	5 «А»	09.09.2022	
				5 «Б»	14.09.2022	
3	1.3	Я и моё здоровье	1	5 «А»	16.09.2022	
				5 «Б»	21.09.2022	
4	1.4	Мой образ жизни	1	5 «А»	23.09.2022	
				5 «Б»	28.09.2022	
Раздел 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»			6			
5	2.1	Белки	1	5 «А»	30.09.2022	
				5 «Б»	05.10.2022	
6	2.2	Жиры	1	5 «А»	07.10.2022	
				5 «Б»	12.10.2022	
7	2.3	Углеводы	1	5 «А»	14.10.2022	
				5 «Б»	19.10.2022	
8	2.4	Витамины	1	5 «А»	21.10.2022	
				5 «Б»	26.10.2022	
9	2.5	Минеральные вещества	1	5 «А»	28.10.2022	
				5 «Б»	09.11.2022	
10	2.6	Рацион питания	1	5 «А»	11.11.2022	
				5 «Б»	16.11.2022	
Раздел 3. «Режим питания»			3			
11	3.1	Понятие режима питания	1	5 «А»	18.11.2022	
				5 «Б»	23.11.2022	
12	3.2	Мой режим питания	1	5 «А»	25.11.2022	
				5 «Б»	30.11.2022	
13	3.3	Игра: «Составляем режим питания»	1	5 «А»	02.12.2022	
				5 «Б»	07.12.2022	
Раздел 4. «Энергия пищи»			4			
14	4.1	Энергия пищи	1	5 «А»	09.12.2022	
				5 «Б»	14.12.2022	
15	4.2	Калорийность пищи	1	5 «А»	16.12.2022	
				5 «Б»	21.12.2022	
16	4.3	Исследовательская работа: «Вкусная математика»	1	5 «А»	23.12.2022	
				5 «Б»	28.12.2022	

17	4.4	Влияние калорийности пищи на телосложение человека	1	5 «А»	13.01.2023	
				5 «Б»	11.01.2023	
Раздел 5. «Где и как мы едим»			6			
18	5.1	Где и как мы едим	1	5 «А»	20.01.2023	
				5 «Б»	18.01.2023	
19	5.2	Мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	5 «А»	27.01.2023	
				5 «Б»	25.01.2023	
20	5.3	Что такое перекусы и их влияние на здоровье	1	5 «А»	03.02.2023	
				5 «Б»	01.02.2023	
21	5.4	Поговорим о фаст-фудах	1	5 «А»	10.02.2023	
				5 «Б»	08.02.2023	
22	5.5	Правила поведения в кафе	1	5 «А»	17.02.2023	
				5 «Б»	15.02.2023	
23	5.6	Ролевая игра «Кафе»	1	5 «А»	24.02.2023	
				5 «Б»	22.02.2023	
Раздел 6. «Ты - покупатель»			4			
24	6.1	Права и обязанности покупателя	1	5 «А»	03.03.2023	
				5 «Б»	01.03.2023	
25	6.2	Читаем информацию на упаковке продукта	1	5 «А»	10.03.2023	
				5 «Б»	15.03.2023	
26	6.3	Ты покупатель	1	5 «А»	17.03.2023	
				5 «Б»	05.04.2023	
27	6.4	Сложные ситуации при покупке	1	5 «А»	31.03.2023	
				5 «Б»	12.04.2023	
Раздел 7. «Алементарно-зависимые заболевания»			5			
28	7.1	Что мы едим. Правильное и неправильное питание	1	5 «А»	07.04.2023	
				5 «Б»	19.04.2023	
29	7.2	Чем страшен кариес?	1	5 «А»	14.04.2023	
				5 «Б»	26.04.2023	
30	7.3	Почему болит живот?	1	5 «А»	21.04.2023	
				5 «Б»	03.05.2023	
31	7.4	Игра: «Необычное путешествие в страну чипсов и сухариков»	1	5 «А»	28.05.2023	
				5 «Б»	10.05.2023	
32	7.5	Гиподинамия и её последствия	1	5 «А»	05.05.2023	
				5 «Б»	17.05.2023	

Раздел 8. «Молоко и молочные продукты»			3			
33	8.1	Молочное меню	1	5 «А»	12.05.2023	
				5 «Б»	24.05.2023	
34	8.2	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	5 «А»	19.05.2023	
				5 «Б»	31.05.2023	
35	8.3	Обобщающий урок	1	5 «А»	26.05.2023	
				5 «Б»		

Всего за год с учётом праздничных дней: 5 «А» класс – 35 часов,

5 «Б» класс – 34 часа

Прошнуровано и скреплено печатью
7 листов



Директор

МБОУ СОШ № 3

Золотова И.А.

Handwritten signature

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023