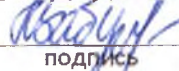


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 город Каменск-Шахтинский

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

 Япенко Н.А.
подпись

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3

Приказ от 31.08.2022 года

Подпись

руководителя

Печать

№ 222/1

 И.А.Золотова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
Для 7-го класса

Учитель: Вершинина Л.А.

На 2022-2023 учебный год

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 7 классе, МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена согласно требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся в условиях образовательной организации. Авторы составители Н.В.Герасименко, Р.А. Тимурбулатов.

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 7 классе 34 часа в год, час в неделю.

Цель данного курса: формирование у обучающихся полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи данного курса:

- формирование и развитие представления обучающихся о собственном здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у обучающихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения обучающимися содержание программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- 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.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- умение характеризовать действия и поступки, на основе полученных знаний и имеющегося первичного опыта;
- умение ориентироваться в информационном пространстве (сети Интернет);
- умение собирать, обрабатывать и анализировать полученную информацию;
- умение взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании программного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» научатся:

- правилам и основам рационального питания;
- необходимости соблюдения гигиены питания;
- структуре ежедневного рациона питания.

Учащиеся получают возможность научиться оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Список литературы:

- 1 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019,79с.
- 2 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с.
- 3 Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2018 400с.

4 Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2019. - 559 с.

5 Здоровое питание. В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2018. - 224 с.

6 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.

Интернет-ресурсы:

<https://www.jv.ru/>

<http://salatshop.ru/>

<http://www.takzdorovo.ru/>

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» в 7 классе**

№ п/п	№ темы и раздела	Темы занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт.
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов					
1	1.1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1	01.09.2022	
2	1.2	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	08.09.2022	
3	1.3	Практическая работа «Составление режима дня»	1	15.09.2022	
4	1.4	Культура здоровья, культура здорового питания человека.	1	22.09.2022	
5	1.5	Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни»	1	29.09.2022	
Раздел 2. Алиментарно зависимые заболевания – 9 часов					
6	2.1	Компоненты еды. Разнообразие пищи.	1	06.10.2022	
7	2.2	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	1	13.10.2022	
8	2.3	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	20.10.2022	
9	2.4	Здоровые привычки питания.	1	27.10.2022	
10	2.5	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.	1	10.11.2022	

11	2.6	Практическая работа №2 «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»	1	17.11.2022	
12-13	2.7-2.8	Мини-проект «Почему важно знать, откуда продукты?»	2	24.11.2022 01.12.2022	
14	2.9	Проект «Витаминка»	1	08.12.2022	
Раздел 3. Физиология питания – 6 часов					
15	3.1	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека.	1	15.12.2022	
16	3.2	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1	22.12.2022	
17	3.3	Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	1	12.01.2023	
18	3.4	Практическая работа «Составление дневного меню»	1	19.01.2023	
19-20	3.5-3.6	Конкурс «Питайся правильно - будешь здоров!»	2	26.01.2023 02.02.2023	
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов					
21	4.1	Реклама продуктов питания и здоровье.	1	09.02.2023	
22	4.2	Рекламная акция по пропаганде здорового питания.	1	16.02.2023	
23	4.3	Сладости и сахар (углеводы)	1	02.03.2023	
24	4.4	Мини-проект «Сахар и обмен веществ»	1	09.03.2023	
25	4.5	Жиры. Соль и консервирование продуктов.	1	16.03.2023	

26	4.6	Практическая работа «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера и изменений качества продукта»	1	30.03.2023	
27	4.7	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	06.04.2023	
28	4.8	Мини-исследование «Как влияют консерванты на здоровье?»	1	13.04.2023	
29	4.9	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1	20.04.2023	
Раздел 5. Кухня народов России - 5 часов					
30	5.1	Кулинарное путешествие по России.	1	27.04.2023	
31	5.2	Мини-проект «Кулинарный глобус»	1	04.05.2023	
32	5.3	Гостеприимство. Как угощать гостей.	1	11.05.2023	
33	5.4	Практическая работа «Сервировка праздничного стола»	1	18.05.2023	
34	5.5	Особенности питания населения Донского края.	1	25.05.2023	

Всего за год с учётом праздничных дней 7 класс – 34 часа

Прошнуровано и скреплено печатью

8 ЛИСТОВ

Директор
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