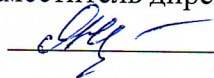


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

ПРИНЯТО  
решением  
методической кафедры  
гуманитарного,  
художественно-  
эстетического  
и оздоровительного цикла  
Протокол № 2  
От 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Яценко Н.А.  
30.08.2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности  
**«Разговор о правильном питании»**

**9 класс**

Учитель: **Яценко Наталья Александровна**

на **2024-2025 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» ориентирована на учащихся 9-х классов Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)
2. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)
3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)
4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022г. № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 №69675)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799), с изменениями и дополнениями от: 21 июля 2023г., 21 февраля, 21 мая 2024 года.

## 8. Учебного плана МБОУ СОШ №3, Положения о рабочей программе МБОУ СОШ №3.

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 9 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.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 9 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>№ темы и раздела</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата факт.</b>
<b>Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов</b>					
1	1.1	Особенности питания	1	06.09.2024	

		современных школьников.			
2	1.2	Пирамида питания	1	13.09.2024	
3	1.3	Практическая работа «Составление пирамиды питания»	1	20.09.2024	
4	1.4	Твои привычки в питании и твоё здоровье	1	27.09.2024	
5	1.5	Здоровый стиль жизни и питание	1	04.10.2024	
<b>Раздел 2. Алиментарно зависимые заболевания – 9 часов</b>					
6	2.1	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	1	11.10.2024	
7	2.2	Несбалансированное питание и болезни	1	18.10.2024	
8	2.3	Влияние жиров на организм	1	25.10.2024	
9	2.4	Холестерин, его роль для организма человека	1	08.11.2024	
10	2.5	Углеводы	1	15.11.2024	
11	2.6	Соль в еде и гормоны	1	22.11.2024	
12- 13	2.7- 2.8	Мини-проект «Соль и гормоны»	2	29.11.2024 06.12.2024	
14	2.9	Мини -проект «Полезьа и вред соли»	1	13.12.2024	
<b>Раздел 3. Физиология питания – 6 часов</b>					
15	3.1	Физиология питания	1	20.12.2024	
16	3.2	Калории пищи и вес человека	1	27.12.2024	
17	3.3	Практическая работа «Составление недельного меню и калорий»	1	28.12.2024	
18	3.4	Как привести организм к сбалансированному равновесию?	1	10.01.2025	
19- 20	3.5- 3.6	Исследовательская работа: «Соответствие моего веса к росту»	2	17.01.2025 24.01.2025	
<b>Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов</b>					
21	4.1	Реклама продуктов питания и здоровье.	1	31.01.2025	

22	4.2	Пропаганда здорового питания.	1	07.02.2025	
23	4.3	Сладости и сахар (углеводы), польза и вред	1	14.02.2025	
24	4.4	Мини-проект «Сахар и обмен веществ»	1	21.02.2025	
25	4.5	Жиры. Соль и консервирование продуктов.	1	28.02.2025	
26	4.6	Практическая работа «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера и изменений качества продукта»	1	07.03.2025	
27	4.7	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	14.03.2025	
28	4.8	Мини-исследование «Влияние консервантов на здоровье человека?»	1	21.03.2025	
29	4.9	Моя любимая еда. Конкурс полезных рецептов	1	04.04.2025	
<b>Раздел 5. Кухня народов Мира - 5 часов</b>					
30	5.1	Кулинарное путешествие по России.	1	11.04.2025	
31	5.2	Итальянская кухня	1	18.04.2025	
32	5.3	Восточно – азиатская кухня	1	25.04.2025	
33	5.4	Особенности питания населения Донского края.	1	16.05.2025	
34	5.5	Обобщающий урок	1	23.05.2025	

**Всего за год с учётом праздничных и выходных дней – 34 часа**

#### 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., 2018г,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/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533298

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 17.02.2024 по 16.02.2025