

сл.Кашары Кашарского района Ростовской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кашарская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ Кашарской СОШ
Приказ от 30 августа 2023г №61»

Д.И. Губарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: основное общее образование 8 класс

Количество часов: 34 часа

Учитель: Хибученко Светлана Павловна

Программа разработана на основе: авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева и введена в часть плана по внеурочной деятельности, формируемого на базе образовательной программы.

Направление: спортивно - оздоровительное

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

«Разговор о правильном питании»

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.
-
- Обучающиеся **научатся**:
 - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
 - Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
 - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
 - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
 - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности
 - Обучающиеся **получат возможность научиться**:
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Содержание курса

1. Состояние здоровья современного человека. (11ч)

Наука о питании – древняя и современная. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей школьного.

2. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. (11ч)

Гигиена питания. Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Расход энергии. Нормы питания. Режим питания. Основные блюда и их значение.

3. Продукты питания в разных культурах. (11ч)

Ядовитые грибы и растения. Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки. Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. Особенности и правила личной гигиены.

Календарно – тематическое планирование

№	тема	Количество часов	Дата план	Дата факт
	1. Состояние здоровья современного человека.	11		
1	Состояние здоровья современного человека		06.09	
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».		13.09	
3	Наука о питании – древняя и современная.		20.09	
4	Пирамида здорового питания.		27.09	
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей школьного.		04.10	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.		11.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.		18.10	
8	Гигиена питания- круглый стол.		25.10	
9	Механизм пищеварения и правильного характер обмена веществ в организме человека.		08.11	
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.		15.11	
11	Основные блюда и их значение.		22.11	
	2. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	11		
12	Три кита питания.		29.11	
13	Витаминная азбука.		06.12	
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.		13.12	
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»		20.12	
16	Составление индивидуального меню.		27.01	
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.		10.01	
18-19	Проект «Дни национальной кухни».		17.01 24.01	
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».		31.01	
21-22	Продукты питания в разных культурах.		07.02 14.02	
	3. Продукты питания в разных культурах.	11		

23	Ядовитые грибы и растения.		21.02	
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.		28.02	
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.		06.03	
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.		13.03	
27	Проект «Все сезоны года».		20.03	
28	Конкурс презентаций домашнего меню.		03.04	
29	Правила поведения в гостях.		10.04	
30	Встречаем гостей.		17.04	
31	Особенности и правила личной гигиены.		24.04	
32-33	Пищевые отравления и их недопущение.		08.05 15.05	
34	Надёжные помощники – гигиена и спорт.		22.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Кашарской СОШ

№ 1 от 29.08.2023

_____ (М.А. Павлова)

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ (С.В. Фролова)

29.08.2023

