

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 |
|-------|---|------------------|----------------|-----------|
|       | <b>1. Состояние здоровья современного человека.</b>   | <b>11</b>        |                |           |
| 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          |           |
|       | <b>2. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.</b> | <b>11</b>        |                |           |
| 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<br>24.01 |           |
| 20    | Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».   |                  | 31.01          |           |
| 21-22 | Продукты питания в разных культурах.  |                  | 07.02<br>14.02 |           |
|       | <b>3. Продукты питания в разных культурах.</b>  | <b>11</b>        |                |           |

|       |   |  |                |  |
|-------|---|--|----------------|--|
| 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<br>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

