

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА А.М. ГОРОДНЯНСКОГО»  
ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

Рассмотрено

на заседании Педагогического совета

Протокол от « 22 » 06 20 22

№ 16

Утверждено

приказом директора

МБОУ «СШ № 36

им. А.М.Городнянского»

от « 22 » 06 20 22

№ 99-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Разговор о правильном питании»**

**5 КЛАСС**

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

Курс рассчитан на реализацию в 9 классе в объеме 34 часа (1 час в неделю).

### **Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:**

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);

### **Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***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;
- 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.

## **Содержание программы**

### ***Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7 ч).***

Состояние здоровья современного человека. Кто ответственен за мое здоровье. Здоровье и профессия. Режим дня. Тайм-менеджмент и здоровье. Как мы реагируем на социальное влияние. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

### ***Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания (3 ч).***

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

### ***Раздел 3. Физиология питания (3 ч).***

Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии. Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

### ***Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (7 ч).***

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания обучающихся. Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Домашнее меню. Конкурс презентаций «Домашнее меню»

### ***Раздел 5. Санитария и гигиена питания (14 ч).***

Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Всё ли полезно, что в рот полезло? Как определить качество питания. Вкусная азбука. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? Найти волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции моей семьи. Питание школьников во время подготовки к экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Пищевые отравления. Правила первой помощи при пищевых отравлениях. Правильное питание – это здоровье и красота.

### **Тематическое планирование**

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Виды деятельности</b>  |
|--------------|--|---------------------|---|
| 1            | Введение. Здоровье человека и основы правильного питания | <b>7</b>            | дискуссия, практическая работа с применением полученных теоретических навыков |
| 2            | Алиментарно-зависимые заболевания.                       | <b>3</b>            | практическая работа с применением полученных теоретических навыков            |
| 3            | Физиология питания                                       | <b>3</b>            | обсуждение, ситуационная игра   |
| 4            | Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов      | <b>7</b>            | составление меню, обсуждение  |

|   |                                |           |                                       |
|---|--------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| 5 | Санитария и гигиена<br>питания | <b>14</b> | беседа, работа с интернет-источниками |
|---|--------------------------------|-----------|---------------------------------------|