

Матвеево-Курганский район  
с. Греково-Тимофеевка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

приказом по школе от 27.08.2021 года №61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса «Разговор о правильном питании»**  
**внеурочной деятельности социального направления**  
**среднего общего образования**  
**8 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

Количество часов **34 часа в год (1 час в неделю)**

Учитель **Кононенко Марина Васильевна**

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 “О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования”.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
6. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
8. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
9. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
10. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 26.08.2021 г. протокол № 1.
11. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 26 августа 2021 г. № 1.
12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год.

## **Цели программы**

формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

## **Результат программы**

- 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;
- 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;
- 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;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

### **Раздел 2. Физиология питания.**

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

### **Раздел 3. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.**

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

### **Раздел 4. Санитария и гигиена питания.**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях

## **Результаты освоения курса.**

### **Личностные результаты.**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, 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).

#### **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;

### **Календарно – тематическое планирование занятий**

Но мер п/п	Наименование разделов и занятий	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.</b>				
1.	Состояние здоровья современного человека.	1	07.09	
2.	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1	14.09	

3.	Наука о питании – древняя и современная.	1	21.09	
4.	Пирамида здорового питания.	1	28.09	
5.	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	05.10	
6.	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	12.10	
7.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	19.10	
8.	Гигиена питания – круглый стол.	1	16.11	

#### **Физиология питания.**

9.	Механизм пищеварения и правильного характера обмена веществ в организме человека.	1	23.11	
10.	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1	30.11	

#### **Структура ассортимента свойства пищевых продуктов**

11.	Основные блюда и их значение.	1	07.12	
12.	Три кита питания.	1	14.12	
13.	Витаминная азбука.	1	21.12	
14.	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	28.12	
15.	Составление индивидуального меню.	1	11.01	
16.	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	18.01	
17-18.	Проект «Дни национальной кухни».	2	25.01-01.02	
19.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1	08.02	
20.	Продукты питания в разных культурах.	1	15.02	
21.	Ядовитые грибы и растения.	1	22.02	
22.	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	01.03	
23.	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	15.03	

---

**Санитария и гигиена питания.**

24.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	29.03	
25.	Проект «Все сезоны года».	1	05.04	
26.	Конкурс презентаций домашнего меню.	1	12.04	
27.	Правила поведения в гостях.	1	19.04	
28.	Особенности и правила личной гигиены.	1	26.04	
29.	Особенности и правила личной гигиены.	1	03.05	
30.	Пищевые отравления и их недопущение.	1	10.05	
31.	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1	17.05	
32.	Правильное питание – это здоровье и красота.	1	24.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года