

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Русская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

Рассмотрено
Протокол заседания методического
объединения
от 29.08.2023 №1
_____ Сикоренко И.В.

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
_____ Бойко Л.А.
29.08.2023

Утверждаю
Директор школы
_____ Г.В. Колинко
приказ № 168-ОД от 29.08.2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Культура здорового питания»
Уровень: основное общее образование, 5-6 классы

Учитель: Иванова Л.А.

Количество часов на год:

5 класс: всего 34 часа; в неделю 1 час.

6 класс: всего 34 часа; в неделю 1 час.

Рабочая программа составлена на основе программы «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы школы

Рабочая программа выполнена в полном объеме.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 курса внеурочной деятельности

«Культура здорового питания»»

Выпускник научится:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;
- самостоятельному выбору продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Выпускник получит возможность научиться:

- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

5 класс, 34 часа

Раздел 1

Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.

Как устроен человек. Как работает организм человека. Викторина «Знаю ли я себя?»
Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека? Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».

Раздел 2

Алиментарно-зависимые заболевания.

Правильно ли мы питаемся? Последствия неправильного питания. Чем страшен кариес? Болезни неправильного питания. Что делать, чтобы не болеть? Что такое БАДы и зачем они нужны.

Раздел 3. Физиология питания.

Физиология питания. Путешествие пищи в организме человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

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

Раздел 5. Санитария и гигиена питания.

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

6 класс, 34 часа

Формы организации занятий и основные виды деятельности

Беседы. Лекции. Практические занятия. Дискуссии. Индивидуальная работа, работа в группах, работа в парах. Проектная деятельность. Познавательная деятельность.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс, 34 часа**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	
Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.			план	факт
1	Как устроен человек.	1	07.09.	
2-3	Как работает организм человека.	2	14.09. 21.09.	
4	Викторина «Знаю ли я себя?»	1	28.09.	
5	Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?	1	05.10.	
6	Пищевые продукты и питательные вещества.	1	12.10.	
7	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	19.10.	
8	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1	26.10.	
9	Мини-проект «Приходите на обед».	1	09.11.	
Алиментарно-зависимые заболевания.				
10	Правильно ли мы питаемся?	1	16.11.	
11	Последствия неправильного питания.	1	23.11.	
12	Чем страшен кариес?	1	30.11.	
13	Болезни неправильного питания.	1	07.12.	
14	Что делать, чтобы не болеть?	1	14.12.	
15	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1	21.12.	
Физиология питания				
16	Путешествие пищи в организме человека.	1	28.12.	
17	Механизм пищеварения..	1	11.01.	
18-19	Обмен веществ в организме человека.	2	18.01. 25.01	
20	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	01.02.	
21-22	Рацион питания школьника	2	08.02. 15.02.	
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов				
23-24	Пища наших предков.	2	22.02. 29.02.	
25	Традиции питания народов мира.	1	07.03.	
26	Питание народов России.	1	14.03.	

27-28	Диеты.	2	28.03. 04.04.	
29	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	11.04.	
30-31	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	18.04. 25.04.	
32	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	02.05.	
Санитария и гигиена питания				
33	Основные функции и правила гигиены питания.	1	16.05.	
34	Пищевые отравления. Правила первой помощи при пищевых отравлениях	1	23.05.	

**Календарно-тематическое планирование
6 класс, 34 часа**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	
<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>			план	факт
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1	07.09.	
2-3	Как работает организм человека?	2	14.09. 21.09.	
4	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1	28.09.	
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	05.10.	
6	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	12.10.	
7	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	19.10.	
8-9	Составление меню выходного дня.	2	26.10. 09.11	
Алиментарно-зависимые заболевания.				
10	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	16.11.	
11	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	23.11.	
12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	30.11.	
13	Чем страшен кариес?	1	07.12.	
14	Что такое БАДы?	1	14.12.	
15	Что делать, чтобы не болеть?	1	21.12.	

Физиология питания				
16	Путешествие пищи в организме человека.	1	28.12.	
17	Механизм пищеварения.	1	11.01.	
18-19	Обмен веществ в организме человека.	2	18.01. 25.01	
20	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	01.02.	
21-22	Рацион питания школьника	2	08.02. 15.02.	
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов				
23-24	Пища наших предков.	2	22.02. 29.02.	
25	Традиции питания народов мира.	1	07.03.	
26	Питание народов России.	1	14.03.	
27-28	Диеты- польза или вред?	2	28.03. 04.04.	
29	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	11.04.	
30-31	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	18.04. 25.04.	
32	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов	1	02.05.	
Санитария и гигиена питания				
33	Основные функции и правила гигиены питания.	1	16.05.	
34	Пищевые отравления. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	23.05.	

Лист корректировки рабочей программы по внеурочной деятельности

«Культура здорового питания» 5 класс, учитель Иванова Л.А.

№ урока	№ урока по плану в разделе	Тема урока	Дата урока		Причина (приказ)
			по плану	факт	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Лист корректировки рабочей программы по внеурочной деятельности

«Культура здорового питания» 6 класс, учитель Иванова Л.А.

№ урока	№ урока по плану в разделе	Тема урока	Дата урока		Причина (приказ)
			по плану	факт	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим советом
от 29.08.2023 протокол №1

Согласовано:
Протокол заседания методического объединения
учителей предметников
от 29.08.2023 № 1

_____ Сикоренко И.В.

Согласовано:
Заместитель директора по учебной работе

_____ Бойко Л.А.
29.08.2023