## муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

PACCMOTPEHO	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей физической	Заместитель директора	Директор школы
культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии		— Ерин А.А Приказ №160 от «31» 08
	Протокол №1 от «31» 08 2023 г.	2023 г.
Чернышов Е.А.		
Протокол №1 от «31» 08		
2023 г.		

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Основы здорового питания»

Основное общее образование, 11 класс

Количество часов: 34

Учитель: Бериева Милана Рахмановна

Программа разработана на основе примерной программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2019 год.

#### Нормативно-правовые документы, сопровождающие внеурочную деятельность

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению в 11 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

- 1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023г.);
- 2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-3C «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 20.06.2023г. №882-3C);
- 3. Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 371.
- 4. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413; в ред. от 12.08.2022г.);
- 5.Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115, с изменениями от 05.12.2022);
- 6. ПисьмаМинобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- 7. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- 8. СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врачаот28.09.2020 №28.
- 9. СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врачаот28.01.2021 №2.
- 10. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2023-2024 учебный год (утверждена приказом от 31.08.2023г. №160);

- 11. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2023-2024 учебный год (приказ от 21.08.2023 г. №149);
- 12. Авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

## Задачи курса внеурочной деятельности:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

«Формула правильного питания» предназначена для детей 12—14 лет и для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста

#### Место курса внеурочной деятельности

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности социального направления «Разговор о правильном питании» в 7 классе отводится 34 часов из расчета 1 час в неделю.

### Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в

соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### Предметными результатами освоения являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания
- применять знания и навыки, связанные с личностными ориентирами нормы поведения обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

#### Содержание курса внеурочной деятельности

«Здоровье – как человеческая ценность», Индивидуальное и общественное здоровье. Питание необходимая жизненная потребность человека. Пирамида питания. Питательные вещества: белки, жиры. Питательные вещества: углеводы, витамины. Вода-источник жизни. Рациональное питание. Примерное

меню школьника на день. Сахар и его польза. Основы здорового образа жизни . Здоровый и нездоровый образ жизни. Пища- источник строительного материала. Роль пищевых волокон на организм человека. Где и как мы едим? Заведения общественного питания. Влияние фаст-фуда на здоровье человека. Питание современного школьника. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления и их предупреждения. Ты- покупатель. Твоя потребительская корзина.. Как питались на Руси? Кулинарная стория. Как питались наши предки. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. Традиционные блюда Ростовской области. Семейные традиции. Правила поведения за столом. Традиции приема пищи в разных странах. Сервировка стола. Обобщающий урок.

# Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата		Тема урока	
	План	Факт		
		Здоровье	<b>– как человеческая ценность</b>	
1	06.09.2023		Здоровье – как человеческая ценность	
2	13.09.2023		Индивидуальное и общественное здоровье	
	Про	дукты разны	ие нужны, продукты разные важны»	
3	20.09.2023		Питание - необходимая жизненная	
			потребность человека	
4	27.09.2023		Пирамида питания	
5	04.10.2023		Питательные вещества: белки, жиры	
6	11.10.2023		Питательные вещества: углеводы, витамины	
7	18.10.2023		Вода – источник жизни	
8	25.10.2023		Рациональное питание. Примерное меню	
			школьника на день	
9	08.11.2023		Сахар – его польза и вред.	
	1			
10	15.11.2023		Основы здорового образа жизни	
11	22.11.2023		Здоровый и нездоровый образ жизни	
12	29.11.2023		Пища – источник «строительного материала»	
13	06.12.2023		Роль пищевых волокон на организм человека	
14	13.12.2023		Где и как мы едим? Заведения общественного	
			питания	
15	20.12.2023		Влияние фаст – фуда на здоровье человека	
16	27.12.2023		Питание современного школьника	
	1		Ты – покупатель	
17	10.01.2024		Срок хранения продуктов	
18	17.01.2024		Пищевые отравления и их предупреждения.	
19	24.01.2024		Ты – покупатель.	

20	31.01.2024	Твоя потребительская корзина	
		Как питались на Руси?	
21	07.02.2024	Кулинарная история	
22	14.02.2024	Как питались наши предки	
23	21.02.2024	Кулинарная история	
		Кухни разных народов	
24	28.02.2024	Традиционные блюда Японии и Норвегии	
25	06.03.2024	Блюда жителей Крайнего Севера	
26	13.03.2024	Традиционные блюда России	
27	20.04.2024	Традиционные блюда Кавказа	
28	03.04.2024	Традиционные блюда Кубани	
29	10.04.2024	Традиционные блюда Ростовской области	
	,	Этика и эстетика питания	
30	17.04.2024	Семейные традиции	
31	24.04.2024	Семейные традиции	
32	08.05.2024	Правила поведения за столом	
33	15.05.2024	Традиции приема пищи в разных странах	
34	22.05.2024	Сервировка стола	