

п. Матвеев-Курган Ростовской области Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Матвеево-Курганская открытая (сменная) общеобразовательная школа

| PACCMOTPEHO | СОГЛАСОВАНО | УТВЕЖДЕНО |
|------------------------|--------------------------|-----------------|
| на заседании | Заместитель директора по | Директор МБОУ М |
| пелагогического совета | УВР | / / Л |

протокол от 30.08.2022г № 1 А.С. Головченко

 $\overline{31.08.2022}$ r

ль директора по Директор МБОУ М-Курганской о(с)ош /_____/ Л.А.Фоменко А.С. Головченко Приказ № 45 от 31.08.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

| Направление | Спортивно-оздоровительное |
|---------------|---------------------------|
| Класс | <u>10</u> |
| Уровень общег | го образования — |

среднее общее образование

Количество часов - 33

Учитель - **Хайло Елена Карловна**

Программа разработана на основе примерной программы «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2012 год.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения среднего общего образования. Программа относится к спортивнооздоровительному направлению и направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010
 № 1897;
- ✓ Областного закона от 14.11.2013 года № 26-3С «Об образовании в Ростовской области».
- ✓ Примерной программы «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2012 год.

Место предмета в базисном учебном плане.

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 10 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Курс рассчитан на 35 часов (1 час в неделю). Согласно **КТП-33ч. праздничные дни: 01.05.2023г; 08.05.2023г**

Общая характеристика учебного материала

Цель программы:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- формировать у детей осознанную потребность в ЗОЖ с помощью решения математических задач, показать значимость математики для жизни и здоровья человека;
- используя возможности математики, доказать необходимость рационального питания школьников.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; рассмотреть различные типы математических задач с использованием тем о здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
- показать взаимосвязь математики с нашим здоровьем;
- доказать, что существует связь между питанием и математикой;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся на уроках математики; прививать учащимся знания о здоровье человека, ЗОЖ, через решение математических задач.

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса.

Планируемые формы занятий:

- ✓ создание сообщений;
- ✓ мини-исследования;
- ✓ практические работы;
- ✓ познавательные коллективные игры;

Формы обучения и воспитания:

- ✓ индивидуальные
- ✓ групповые
- ✓ работа в малых группах (проектная деятельность, создание компьютерных презентаций).

Методы обучения и воспитания:

- ✓ словесные (рассказ, беседа, лекция);
- ✓ наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
- ✓ проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная деятельность);
- ✓ практические (акции);
- ✓ игровые.

ПЛАНИРУЕМЫЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные:

знать основные принципы и правила правильного питания, как неотъемлемой составляющей здоровья и здорового образа жизни.

иметь сформированные познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение наук о правильном питании; интеллектуальные умения (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы); эстетического отношения к культуре питания. *уметь* формировать и реализовывать в практической деятельности принципы правильного питания и здорового образа.

Метапредметные:

овладеть основами исследовательской и проектной деятельности, научиться видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы, обосновано защищать и отстаивать свои идеи и точку зрения.

уметь работать с разными источниками научной информации: текстами учебников, научной и научно-популярной литературой, словарями и справочниками; сетью Интернет, электронными каталогами и библиотеками, медиатеками и т.д.

научиться выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к питанию; здоровью, своему и окружающих.

уметь адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения и отстаивать свою позицию.

уметь организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном.

Предметные:

В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- научиться *выделять* существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться *приводить* доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться классифицировать вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- научиться *объяснять* роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- научиться *различать* на упаковках буквенные коды E, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- научиться *сравнивать* пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- научиться *выявлять* влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;

— научиться *овладевать* методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- знать основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- анализировать и оценивать последствия своей деятельности в обществе;

3. В сфере трудовой деятельности:

- знать и соблюдать нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- соблюдать планирование технологического процесса труда;

В сфере физической деятельности:

 научить оказанию приёмов первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания;

В коммуникативной:

- *публичная* презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

В эстетической сфере:

- *уметь* выявлять и оценивать и эстетические достоинства различных сервировок столов и изысканности блюд.

Предметные и универсальные учебные действия обучения предмету «Формула правильного питания» в основной школе представлены также в содержании конкретных тем.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» учащиеся 10 класса должны:

- ✓ Осознанно относится к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- ✓ Знать о современных угрозах для жизни и здоровья людей;
- ✓ Знать о современных оздоровительных технологиях, в том числе на основе навыков личной гигиены;
- ✓ Уметь путем самообразования и самостоятельного овладения способами сохранения и укрепления здоровья, а также способности применения полученных знаний и навыков на практике.
- ✓ Повысить внимание школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО (5 часов)

Наука о здоровье здорового человека — валеология. Понятие «здоровье» и его виды. Здоровый образ жизни, его компоненты. Вредные привычки человека. Профилактика вредных привычек.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в микрои макрогруппах, дискуссия, обсуждение; мини-проекты.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть различные дисциплины, изучающие здоровье человека;
- характеризовать методы изучения здоровья человека;
- *воспроизводить* определения здоровья, здорового образа жизни.

На уровне понимания:

- *характеризовать* целостность живого организма, взаимосвязи и взаимозависимость всех компонентов окружающей среды;
- *приводить* примеры взаимосвязи вредных привычек и показателей различных видов здоровья.
- *объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих законов природы.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- *уметь* соотносить биологические и физиологические процессы с теориями, их объясняющими.
- *обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- обобщать наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом (бытовом) уровне.

ТЕМА 2. ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ (6 часов)

Основы науки о питании – нутрициологии. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи. Калорийность различных продуктов. Рацион питания школьника.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть основные питательные вещества и пищевые продукты;
- характеризовать калорийность различных продуктов;
- воспроизводить перечень витаминов и микроэлементов пищи.

На уровне понимания:

- характеризовать рацион школьника;
- приводить примеры продуктов источников белков, жиров и углеводов;
- объяснять зависимость жизнедеятельности каждого организма от его рациона.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить свой рацион с калорийностью продуктов.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- *обобщать* полученные при изучении нового материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- обобщать наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом уровне.

ТЕМА 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ (3 часа)

Понятие «режим питания». Режим питания — один из исходных принципов правильного питания. Режим питания школьника. Режим питания здорового и больного человека. Диеты и диетическое питание. Диетические столы лечебных учреждений.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», диета, диетический стол.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, минипроекты, мини-лекция, рефераты, доклады.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ На уровне запоминания:

- называть отдельные диеты;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать принципиальные отличия здорового и больного человека;
- приводить примеры, отражающие сущность процессов метаболизма в организме здорового и больного человека;
- *объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от режима питания, регулярности, от диетического питания.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить физико-химические процессы в организме с событиями, происходящими в окружающей среде.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- *обобщать* наблюдаемые в организме (здорового и больного человека) биологические явления и процессы, сопоставляя их с событиями в окружающей среде.

ТЕМА 4. ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (4 часа)

Пища как источник энергии. Энергетическая ценность продуктов. Калорийность пищи. Энергетические затраты организма. Суточный расход энергии. Обмен белков, жиров и углеводов. Затраты энергии при различных видах деятельности.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Методы и формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, учебно-исследовательские эксперименты.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ На уровне запоминания:

- *называть* энергетические траты организма в зависимости от вида выполняемой нагрузки;
- характеризовать пищу как источник энергии;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать обмен белков, жиров и углеводов;
- приводить примеры суточного расхода энергии;
- объяснять зависимость энергетических затрат от различных видах деятельности.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- *уметь* соотносить биологические процессы с обменом белков, жиров и углеводов.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- *обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- *характеризовать* адекватность питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

ТЕМА 5. ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (8 часов)

Культура питания. Домашнее и общественное питание. Система быстрого питания. Полезные и вредные «перекусы». Основы этикета. Отравления и первая доврачебная помощь.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, этикет, первая доврачебная помощь.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проекты, учебно-исследовательские проекты.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть сходство и различие домашнего и общественного питания;
- характеризовать особенности культуры питания;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать полезные и вредные перекусы;
- приводить примеры полезных и вредных перекусов;
- объяснять механизм отравлений;

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь оказывать первую доврачебную помощь.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;
- *оценивать* адекватность модельных экспериментов для объяснения различных процессов.

ТЕМА 6. ТЫ – ПОКУПАТЕЛЬ (9 часов)

Магазины — как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли — рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон $P\Phi$ «О защите прав потребителей» и его основные фигуранты. Служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д. их значение и влияние на организм. Информация со штрих-кода.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности, штрих-код. **Методы и формы реализации темы:** самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ На уровне запоминания:

- называть добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д.;
- характеризовать магазины как систему общественной торговли;
- воспроизводить отдельные части закона $P\Phi$ «О защите прав потребителей»;
- называть отдельных основных фигурантов закона РФ «О защите прав потребителя»;
- характеризовать права и обязанности продавца и покупателя;
- воспроизводить определения научных понятий и терминов.

На уровне понимания:

- *характеризовать* поведение продавца и покупателя в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
- *приводить* примеры консервантов, эмульгаторов и т.д. их значение и влияние на организм;
- объяснять информацию со штрих-кода;
- характеризовать работу службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- *обобщать* расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
- давать характеристику системе уличной торговли рынки, лотки, автолавки, палатки.

Подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы, проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в самостоятельном дополнительном изучении.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| | Тема | Количество |
|---|---|------------|
| | | часов |
| 1 | Здоровье – это здорово. | 5 |
| 2 | Продукты разные нужны, блюда разные важны | 6 |
| 3 | Режим питания | 3 |
| 4 | Энергия пищи | 4 |
| 5 | Где и как мы едим | 8 |
| 6 | Ты – покупатель | 6 |
| | Итого | 33 |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВД 10 КЛАСС (ФГОС)

| № | / 1 | | | | |
|-----|--------|------|----------------------------------|---|--|
| ypo | | | Тема урока | Основные понятия | Виды, формы |
| ка | План | Факт | | | деятельности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | Здоровье – это здо | рово. 5 ч. | |
| 1 | 01.09. | | Здоровье – это здорово. | Здоровье, здоровый образ | Анкетирование. |
| 2 | 08.09. | | Правила ЗОЖ. | жизни, привычки, характер, | Самостоятельная работа |
| 3 | 15.09. | | Я и мое здоровье. | поведение, правильное питание. | учащихся, работа в микро-и |
| 4 | 22.09. | | Мой образ жизни. | | макрогруппах, дискуссия, обсуждение; мини-проекты. |
| 5 | 29.09. | | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». | 1 | |
| | | | Продукты разные нужны, блю | да разные важны. 6 ч. | |
| 6 | 60.10. | | Белки. | Пищевые вещества, белки, | Самостоятельная работа |
| 7 | 13.10. | | Жиры. | жиры, углеводы, витамины, | учащихся, работа в группах, |
| 8 | 20.10. | | Углеводы. | минеральные вещества, рацион. | ситуационные игры, мини- |
| 9 | 27.10. | | Витамины. | | проекты, мини-лекция |
| 10 | 10.11. | | Минеральные вещества. | | |
| 11 | 17.11. | | Рацион питания. | | |
| | | | Режим питани | я. 3 ч. | |
| 12 | 24.11. | | Понятие режима питания. | Режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», диета, диетический стол. | Самостоятельная работа, работа в группах, минипроекты, мини-лекция, рефераты, доклады. |
| 13 | 01.12. | | Мой режим питания. | | |
| 14 | 08.12. | | Игра «Составляем режим питания». | | |
| | | | Энергия пищ | | |
| 15 | 15.12. | | Энергия пищи. | Калория, калорийность, энергия | Мини-лекция, |
| 16 | 22.12. | | Калорийность пищи. | пищи, высококалорийные и | самостоятельная работа, |

| 17 | 29.12. | Исследовательская работа «Вкусная математика». | низкокалорийные продукты. | работа в группах, мини- проект, учебно- исследовательские |
|----|-------------|---|--|---|
| 18 | 12.01. | Влияние калорийности пищи на телосложение. | | эксперименты |
| | | Где и как мы еди | ім. 8 ч | |
| 19 | 19.01. | Где и как мы едим. | Сфера общественного питания, | Самостоятельная работа |
| 20 | 26.01. | Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». | гигиена питания, режим питания, | учащихся, ролевая и |
| 21 | 02.02. | Путешествие и поход. | этикет, первая доврачебная | ситуационная игра, работа в |
| 22 | 09.02. | Собираем рюкзак. | помощь, основные правила безопасного поведения в походе. | группах, мини-проекты, учебно-исследовательские |
| 23 | 16.02. | Что такое перекусы, их влияние на здоровье. | · | проекты |
| 24 | 01.03. | Поговорим о фаст-фудах. | 7 | |
| 25 | 15.03. | Правила поведения в кафе. | 7 | |
| 26 | 22.03. | Ролевая игра «Кафе». | | |
| | · · · · · · | Ты – покупател | ь. 9 ч. | |
| 27 | 05.04. | Где можно сделать покупку. | Покупатель, потребитель, | Самостоятельная работа, |
| 28 | 12.04. | Права и обязанности покупателя. | торговля, права, обязанности, | работа в группах, ролевая |
| 29 | 19.04. | Читаем информацию на упаковке продукта. | штрих-код. | игра. |
| 30 | 26.04. | Ты покупатель. Сложные ситуации при | | |
| 21 | 02.05 | покупке товара. | | |
| 31 | 03.05. | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. | | |
| 32 | 17.05. | Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». | 7 | |
| 33 | 24.05. | Составление формулы правильного питания. | | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 – 80с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: рабочая тетрадь. . – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 80с.
- Психология. Учебное пособие./под ред. И.В. Дубровиной. М., 2007. 3.
- 4. Как определить и развить способности ребёнка. – СПб, 1996.
- 5. Немов Р.С. Психология.Кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М., 1995.
- Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Минск, 1998.
- Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная 7. динамика. – М., 2000.
- Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. – Ярославль, 2002.
- Мой выбор./Учебно-методическое пособие для учителей средней школы./Издание пятое, дополненное и расширенное. – М.: Издательство «ИЖИЦА», 2005 – 144с.
- 10. Мой выбор: Рабочая тетрадь для учеников средней школы. Издание пятое, дополненное и расширенное. М.: ИЖИЦА, 2004. 88с
- 11. Я+ТЫ=МЫ. Программа практикума по эмоциональному сплочению членов группы. //ШП №11-12, 2006г
- 12. Шаги к уверенности. Е. Борисова.ШП №9, 2008г. с.36.
- 13. Л.Ф. Тихомирова. Развитие интеллектуальных способностей школьника. Ярославль:» Академия Развития», 1997. – 240c
- 14. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 80с.

Интернет-ресурсы:

- 1. Здоровьесберегающие педагогические технологии:
- http://communication_psychology.academic.ru/236//pecypc доступа
- 2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": http://www.mon.gov.ru (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал http://holiday.cipv.ru/home.php// ресурс доступа
- 3. Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 17 декабря 2013 года № 08-2053 и Методические рекомендации по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания у обучающихся: http://www.mon.gov.ru (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал http://holiday.cipv.ru/home.php// ресурс доступа
- 4. Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений" http://www.medsovet.info/health/dep1// ресурс доступа 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва и «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» http://www.rg.ru/2011/02/16/obr-sdorovje-dok.html// ресурс доступа.

| РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета протокол от 30.08.2023г № 1 | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР А.С.Головченко 31.08.2023г | УТВЕЖДЕНО Директор МБОУ М-Курганской о(с)от // Гончаров А.В. Приказ №61 от 30.08.2023 г | | |
|---|---|--|--|--|
| | корректировки рабоч алендарно-тематического план рабочей программ | ирования (КТП) | | |

| предмет | |
|---------|------------------------------|
| ВД | |
| класс10 | |
| Хайло Н | E.K |
| учитель | |
| первой | _ квалификационной категории |

| № урока | Даты по осн. КТП | Даты проведения | Тема | | чество сов | Причина корректировки | Способ корректировки |
|------------|------------------------|--------------------|------|-------------|---------------|--------------------------|-------------------------|
| | | | | по плану | дано | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| «» | 2023 |
|---------|---------------|
| | |
| Учитель | / Хайло Е.К./ |