

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
поселка Придорожный муниципального района Волжский Самарской области**

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/А. Е. Федулова

«01» сентября 2020г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»

поселок Придорожный

\_\_\_\_\_/В.М. Кильдюшкин

Приказ № 215/1у от «01» сентября 2020г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности**

Наименование курса	Основы здорового питания
Уровень, класс	Основное общее образование 7-8 класс
Количество часов по учебному плану	
- в неделю	2 ч
- в год	68 ч

Автор программы:

М. А. Николенко, О. А. Иванова

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_ А. Е. Федулова  
« 01 » сентября 2020г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ-СОШ  
«ОЦ «Южный город» пос. Придорожный

  
\_\_\_\_\_ В. М. Кильдюшкин  
Приказ № 215/04 от « 01 » сентября 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Наименование курса

Основы здорового питания

Уровень, класс

Основное общее образование  
7-8 класс

Количество часов по учебному плану

- в неделю 2 ч

- в год 68 ч

Автор программы:

Николенко М.А., Иванова О.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Основы здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. 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 «Технология», 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.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

**Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении 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;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений.

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда моей семьи);
- Объяснительно - иллюстративный.

#### **Место программы в учебном плане**

Курс «Основы здорового питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа курса «Основы здорового питания» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 2 часа в неделю: 7-8(9) класс -68 часа.

**Личностные, метапредметные результаты освоения программы  
внеурочной деятельности:**

**Личностные результаты освоения программы внеурочной  
деятельности:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами освоения программы являются:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.

- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта

**Предметными результатами освоения программы являются:**

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты.

**Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной**

## деятельности

### 1. Введение - 1ч

- Знакомство с детьми, ТБ 1ч

### 2. ЗОЖ и Анти ЗОЖ - 6ч

- **Здоровье - это здорово!** (Знакомство с понятием ЗОЖ. Мой образ жизни какой он? Все видимые плюсы и минусы? Что я готов изменить уже сейчас? Тест и самокритика) 2ч
- **Режим дня** (Что такое режим дня? Как его правильно составить?) 2ч
- **Анти ЗОЖ** (Что такое вредные привычки? Последствия от них? Как избежать зависимости?) 2ч

### 3. Культура питания и этикет - 12ч

- **БЖУ** (Белки, Жиры и Углеводы что это? Для чего они нужны. Таблицы ) 2ч
- **Продукты разные нужны — продукты разные важны!** (Витамины и Минеральные вещества. Для чего они нужны. Их польза и вред (при не правильном приеме и дозировке. Примеры из жизни!!) Пример продукта и его польза. Таблицы наминалки) 2ч
- **Рацион питания** (Что такое каллории? Суточные нормы каллорий. Пример дневного рациона. Практическая работа: Распечатать табл. с каллорийностью продуктов, каждый рассчитает каллорийность 1 своего дня!) 2ч
- **Режим питания** (Понятие о режиме питания. Практическая работа: Мой режим питания, учитывая посещение кружков, секций и т.п.) 2ч
- **Гигиена на кухне** (Санитарные нормы при приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд) 2ч
- **Сервировка стола и этикет** ( Способы сервировки «Новогодняя», «Летняя», «Праздничная» и т.п. Правила поведения за столом) 2ч

### 4. Диетоведение - 26ч

- **Введение в мир диет!** (Что же такое диета и диетология? Какие виды диет наиболее распространены. Польза и вред от диет. Примеры «звезд» придерживающихся диеты (Презентация)) 2ч
- **Кефирная диета** ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю.



Плюсы и минусы такой диеты + Практика) **4ч**

- **Гречневая диета** (Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) **4ч**
- **Средиземноморская диета** ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) **4ч**
- **Диета по группе крови** ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) **4ч**
- **Безглютеновая диета** ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) **4ч**
- **Диета Дюкана** ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) **4ч**

## **5. Кухня народов мира - 12ч**

- **Кухня США** (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) **3ч**
- **Кухня Италии** (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) **3ч**
- **Кухня Японии** (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) **3ч**
- **Восточная кухня** (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) **3ч**

## **6. Проектная деятельность — 11ч**

- Выбор темы проекта **1ч**
- Оформление проекта **10ч**

## Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Введение	1
2	ЗОЖ и Анти ЗОЖ	6
3	Культура питания и этикет	12
4	Диетоведение	26
5	Кухня народов мира	12
6	Проектная деятельность	11
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Календарно — тематический план для 7-8(9)классов

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>1. Введение</b>	<b>1</b>		
1.1	Знакомство и ТБ	1	+	
2	<b>ЗОЖ и Анти ЗОЖ</b>	<b>6</b>		
2.1	Здоровье — это здорово!	2	+	
2.2	Режим дня	2	+	+
2.3	Анти ЗОЖ	2	+	
3	<b>Культура питания и этикет</b>	<b>12</b>		
3.1	БЖУ	2	+	
3.2	Продукты разные нужны —	2	+	

	продукты разные важны			
3.3	Рацион питания	2	+	+
3.4	Режим питания	2	+	+
3.5	Гигиена на кухне	2	+	
3.6	Сервировка стола и этикет	2	+	+
4	<b>Диетоведение</b>	<b>26</b>		
4.1	Введение в мир диет!	2	+	
4.2	Кефирная диета	4	+	+
4.3	Гречневая диета	4	+	+
4.4	Средиземноморс кая диета	4	+	+
4.5	Диета по группе крови	4	+	+
4.6	Безглютеновая диета	4	+	+
4.7	Диета Дюкана	4	+	+
5	<b>Кухня народов мира</b>	<b>12</b>		
5.1	Кухня США	3	+	+
5.2	Кухня Италии	3	+	+
5.3	Кухня Японии	3	+	+
5.4	Восточная кухня	3	+	+
6	<b>Проектная деятельность</b>	<b>11</b>		
6.1	Выбор темы проекта	1	+	
6.2	Оформление проекта	10	+	+

**Учебно — методическое и материально — техническое обеспечение.**

**Учебно - методическое обеспечение.**

- Рабочие тетради для учащихся
- «Дневник питания»
- Буклеты и информационные таблицы
- Методические пособия для педагогов

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 7-8(9) классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия - таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, проектор, и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Основы здорового питания».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «основы здорового питания» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников

формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

### **Список литературы:**

1. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
2. Нестле о здоровом питании. Интернет ресурс <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
4. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
5. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
6. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
7. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
8. Питание подростка. Советы врача-диетолога Интернет ресурс <https://nashidetki-info.livejournal.com/30049.html>
9. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
10. Астахова Л.Б. Программа по совершенствованию качества организации питания. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.
11. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М: Олма, 2009. – С. 2-4.
12. Боровская Э. Здоровое питание школьника. М.: Эксмо, 2010. –С. 15 – 20.
13. Коростелёв Н.Б.. Воспитание здорового школьника. М.: Просвещение, 1992. – С. 54 -58.
14. Токарева Т.В.. Программа формирования и оценки гигиенической грамотности и культуры питания учащихся. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.