

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа пос. Береговой муниципального района Шигонский
Самарской области**

Рассмотрено

на школьном методическом
объединении
Протокол № 2 от 30.08.2022 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР
_____ Мельникова М.В.
30.08.2022 г.

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ СОШ пос. Береговой
_____ Д.В. Потапов
Приказ № 62/12 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»
6-9 классы (119 часов)

пос.Береговой, 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014, №1577 от 31.12.2015., Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители

Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., и Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов

- Самара: СИПКРО, 2014г.

На реализацию курса внеурочной деятельности « Здоровое питание » по учебному плану школы отводится в 6-8 классах – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 9 классе – 0,5 часов, что составляет 17 часов в год.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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 учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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 учащимися содержания программы по формированию

здорового и безопасного образа жизни 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;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

6 класс

1 Здоровье-это здорово (4 ч)

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты–источники жиров

Витамины и минеральные вещества

3 Энергия пищи (3ч)

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

4 Где и как мы едим (2ч)

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

5 Ты покупатель (3ч)

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

7 Кухни разных народов (3ч)

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

8 Кулинарная история (4ч)

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

9 Как питались на Руси и в России (4ч)

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в музыке

Кулинарная тема в литературе

Содержание учебного предмета 7-9 класс

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.

Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарнозависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание.

Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в

организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

. Раздел 3. Физиология питания

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Особенности питания населения Самарской области.

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими

здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Самарской области.

Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

Тематическое планирование 6 класс

№	№ урока	Тема	Всего часов
Тема 1		Здоровье-это здорово	4
1	1	Почему важно быть здоровым	1
2	2	Режим дня	1
3	3	Питание и здоровье	1
4	4	Движение и здоровье	1
Тема 2		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
1	5	Продукты-источники белка	1
2	6	Продукты-источники углеводов	1
3	7	Продукты–источники жиров	1
4	8	Витамины и минеральные вещества	1
Тема 3		Энергия пищи	3
1	9	Калорийные продукты	1
2	10	От чего зависит потребность в энергии	1
3	11	Движение и энергия	1
Тема 4		Где и как мы едим	2
1	12	Система общественного питания	1
2	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
Тема 5		Ты покупатель	3
1	14	Основные отделы магазина	1
1	14	Основные отделы магазина	1
2	15	Правила для покупателей	1

3	16	О чем рассказала упаковка	1
Тема 6		Ты готовишь себе и друзьям	3
1	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
2	18	Как правильно хранить продукты	1
3	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
Тема 7		Кухни разных народов	3
1	20	Питание и климат	1
2	21	Питание и географическое положение страны	1
3	22	Кулинарные праздники	1
Тема 8		Кулинарная история	4
1	23	Как питались доисторические люди	1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
4	26	Как питались в Средневековье	1
Тема 9		Как питались на Руси и в России	4
1	27	Традиционные русские блюда	1
2	28	Русская каша	1
3	29	Хлеб-всему голова	1
4	30	Посуда на Руси	1
Тема 10		Необычное кулинарное путешествие	4
1	31	Кулинарные музеи	1
2	32	Кулинарная тема в живописи	1
3	33	Кулинарная тема в музыке	1
4	34	Кулинарная тема в литературе	1
Итого		34 часа	

Тематическое планирование 7 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов			
1.	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1	<i>-характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; <i>- добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; <i>-характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>- применять</i> жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	
3.	Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника».	1	
4.	Культура здоровья, культура здорового питания человека.	1	
5.	Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни».	1	
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов			
6.	Компоненты еды. Разнообразие пищи.	1	<i>- ориентироваться</i> в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; <i>- определять</i> и <i>формулировать</i>
7.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	1	
8.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний	1	
9.	Здоровые привычки питания.	1	
10.	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.	1	
11.	Практическая работа №2 «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»	1	
12.-13.	Мини – проект «Почему важно знать, откуда продукты?»	2	
14.	Брейнг – ринг «Витаминка».	1	
			цель деятельности на уроке с помощью учителя;

15.	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека	1	- <i>оценивать</i> свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности <i>корректировать</i> несоответствия - <i>высказывать</i> своё предположение (версию)в ходе совместной работы ;
16.	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1	- <i>работать</i> по предложенному учителем плану;
17.	Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	1	- <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного;
18.	<i>Практическая работа №3 «Составление дневного меню»</i>	1	- <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на занятии с другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя
19.- 20.	<i>Конкурс «Питайся правильно – будешь здоров!»</i>	2	
21.	Реклама продуктов питания и здоровье.	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания:
22.	<i>Рекламная акция</i> по пропаганде здорового питания.	1	<i>находить ответы</i> на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
23.	Сладости и сахар (углеводы).	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы;
24.	<i>Мини - проект «Сахар и обмен веществ»</i>	1	- <i>преобразовывать</i> информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя;
25.	Жиры. Соль и консервирование продуктов.	1	- <i>анализировать</i> и <i>объективно оценивать</i> результаты собственного труда, <i>находить</i> возможности и способы их улучшения
26.	<i>Практическая работа №4 «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта»</i>	1	
27.	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	
28.	<i>Мини–исследование «Как влияют консерванты на здоровье?»</i>	1	
29.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1	
30.	Лен для здоровья.	1	-преобразовывать информацию

31.	<i>Мини – проект «Лен в тарелке».</i>	1	из одной формы в другую; -
32.	Гостеприимство: когда угощать гостей.	1	подробно пересказывать
33.	<i>Практическая работа №5 «Сервировка праздничного стола»</i>	1	небольшие тексты, называть их тему;
34.	Особенности питания населения Самарской области	1	- <i>слушать и понимать</i> речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

Календарно – тематическое планирование

8 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов			
1.	Особенности питания современного школьника	1	<i>-характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; <i>- добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; <i>-характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>- применять</i> жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2.	Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека.	1	
3.	<i>Практическая работа № 1 «Составление пирамиды питания»</i>	1	
4.	Твои привычки в питании и твоё здоровье.	1	
5.	Здоровый стиль жизни и питание.	1	
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов			

6.	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	1	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации:
7.	Несбалансированное питание и болезни	1	
8.	Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм	1	
9.	Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме.	1	

10.	Углеводы (сахара) и здоровье.	1	<i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
11.	Соль в еде и гормоны.	1	
12.	<i>Мини – исследование «Соль и гормоны»</i>	1	
13.- 14.	<i>Мини - проект «Польза и вред соли»</i>	2	<i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя;
15.	Твой рацион – это ты.	1	- <i>оценивать</i> свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности <i>корректировать</i> несоответствия - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) в ходе совместной работы ; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на занятии с другими учениками; - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя
16.	Калории пищи и вес человека.	1	
17.	<i>Практическая работа №2 «Составление недельного меню»</i>	1	
18.	Как привести организм к сбалансированному равновесию.	1	
19.20.	<i>Исследовательская работа «Герои литературных произведений, находившиеся на несбалансированном питании, связь их поведения с образом жизни, в частности, с питанием»</i>	2	
21.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя, свой жизненный опыт и
22.	Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети.	1 1	

23.	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	информацию, полученную на занятии;
24.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1	- перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы;
25.	Алкоголь и его влияние на здоровье	1	- преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя;
26.27.	<i>Практическая работа №3</i> «Воздействие алкоголя на биологические образования (растворимость липидов, денатурация белка), его энергетические характеристики»	2	- анализировать и объективно оценивать результаты
28.29.	<i>Исследовательская работа</i> «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества»	2	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
30.	Этикет еды. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.	1	- <i>преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; -
31.	<i>Практическая работа №4</i> «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды»	1	подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
32.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1	- <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других;
33.	Особенности питания населения Самарской области.	2	- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать
34.	<i>Кулинарное путешествие</i> «Национальные кухни народов Самарской области»	1	предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ п.п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1.	Составляющие здоровья современного школьника. <i>Выпуск буклета</i> «Мы выбираем здоровье».	1	- <i>характеризовать</i> составляющие здоровья человека и факторы, его

2.	Мини - проект «Здоровые и вредные привычки».	1	определяющие; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - <i>уметь</i> самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - <i>применять</i> жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
3.	Мини - проект «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»	1	
4.	Анкета «Как сохранить здоровье».	1	

5.	Алиментарно-зависимые заболевания,	1	- ориентироваться в
----	------------------------------------	---	---------------------

	факторы их вызывающие.		ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; -<i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
6.	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.	1	
7.	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.	1	
8.	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.	1	
9.	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.	1	
10.	Консерванты пищевых продуктов.	1	
11.	Мини – проект «Чистую воду пить - долго жить».	1	
12.	Факторы, способствующие поддержанию организма в сбалансированном равновесии.	1	
13.	Режим питания школьника во время экзаменов»	1	
14.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации.	1	

			знания: <i>находить ответы</i> на вопросы.
15.	Конкурс Национальные кухни народов Самарской области.	1	<i>преобразовывать</i> информацию - из одной формы в другую. перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.
16.	Этикет еды. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.	1	
17.	Алкоголь и его влияние на здоровье	1	
	Итого	17 часов	