
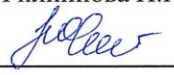



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗЕЛЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № <u>1</u> от « <u>15</u> » <u>08</u> 2021г. Руководитель МО  Сиволапова Т.А.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филиппова Н.Н.  _____ (подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>08</u> 2021г.	УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Приказ № <u>182</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2021г. 
--	--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 1 час в неделю

Учитель: Сиволапова Татьяна Анатольевна

Квалификационная категория: первая

2021-2022 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа общекультурного направления по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 9 класса составлена на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ.

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;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Цель курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс внеурочной деятельности «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

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 способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ на изучение курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 5 и 7 классе отводится 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Фактически курс будет реализован за 33 часа, в соответствии с производственным календарем на 2021-2022 учебный год. Срок реализации программы с 01.09.2020 г. по 25.05.2021г. Рабочая программа предусматривает обучение по курсу в объёме 1 часа в неделю в течение 1 учебного года.

Раздел II. Планируемые результаты освоения программы по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание».

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- 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.
- 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;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и **Метапредметными** результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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.минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

- 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.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- соотносить выполненное задание с образцом;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;

Познавательные УУД:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- делать выводы в результате совместной работы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Коммуникативные УУД

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций.

Раздел III. Содержание программы курса внеурочной деятельности

1. *Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.*

2. *Алиментарно-зависимые заболевания.*

3. *Физиология питания.*

4. *Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.*

5. *Санитария и гигиена питания.*

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.-7ч

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.-3ч

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.-3ч

Строение пищеварительной системы 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-7ч

Традиции питания разных народов. 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-13ч.

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

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, 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);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно-иллюстративный.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

- «Как правильно есть»;

Режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.

- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» -подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

РАЗДЕЛ IV. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Кол- во часов	дата	
			план	факт
I	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7		
1	Состояние здоровья современного человека.	1	01.09	
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	08.09	
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1	15.09	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	22.09	
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	29.09	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	06.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	13.10	
II	Алиментарно-зависимые заболевания.	3		
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	20.10	
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	27.10	
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	10.11	
III	Физиология питания.	3		
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	17.11	

12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	24.11	
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	01.12	
IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7		
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	08.12	
15	Особенности питания учащихся.	1	15.12	
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	22.12	
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	12.01	
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	19.01	
19	Проект «Домашнее меню»	1	26.01	
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	02.02	
V	Санитария и гигиена питания	13		
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	09.02	
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1	16.02	
23	Как определить качество питания.	1	02.03	
24	Как определить качество питания.	1	09.03	
25	Вкусная азбука.	1	16.03	
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	06.04	

27	Найти волшебную диету.	1	13.04	
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	20.04	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1	27.04	
30	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	04.05	
31	Микробиологическая безопасность.	1	11.05	
32	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	18.05	
33	Защита индивидуальных проектов. Правильное питание – это здоровье и красота..	1	25.05	
ВСЕГО:		33		