

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
от 30.08.2024г
А.Г.Малинина

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 169 от 30.08.2024г
директор МОУ «СОШ №9»
И.Н. Василенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»

Класс 7

Направление социальное

Всего часов на изучение 34
программы

Количество часов в неделю 1

Составитель:

Арушанян И.С.

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 7 класса составлена на основе методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов. Программа курса основана на разработках специалистов «Института возрастной физиологии Российской академии образования» в области правильного и здорового питания для младших подростков. На реализацию программы отводится 34 занятия в год.

Актуальность

Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий. Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «быстро» и «фастфудов» школьники не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками (типа «Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма. Программа способствует воспитанию у детей культуры питания, формированию знаний о полезных и неполезных, и даже вредных, продуктах, формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

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.

Цели изучения курса внеурочной деятельности

Цель курса - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи курса:

1. Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
2. Формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

4. Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связным с питанием здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания»

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Вводное занятие. Мой образ жизни. Здоровый образ жизни. Привычки правильного питания. Практическая работа «Режим дня».
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы. Практическая работа «Рацион питания».
3. Мой режим питания. Режим питания, варианты режима питания. Практическая работа «Режим питания».
4. О витаминах и минеральных веществах. Витамины и минеральные вещества. Практическая работа «Витамины и минеральные вещества».
5. Вода – жизнь. Вода: значение, потребности организма, какую воду пить. Практическая работа: «Вода в жизни человека».
6. Составление меню для завтрака, обеда, ужина. Режим питания, полезные продукты для завтрака, обеда, ужина. Практическая работа: «Варианты рекомендуемых блюд для завтрака, обеда, ужина».
7. Энергия пищи. Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты. Практическая работа «Расчет калорийности продуктов».
8. Вкусная математика. Расход энергии, калорийность продуктов. Практическая работа: «Оценивание рациона питания в зависимости от образа жизни».

9. Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья». Блюда, продукты. Практическая работа: агитационный плакат.
10. Где и как мы едим. Сфера общественного питания, режим питания. Сюжетно-ролевая игра: «Безопасное питание».
11. Ты – покупатель. Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности. Практическая работа: памятка «Права и обязанности покупателя».
12. Ты готовишь себе и друзьям. Бытовая техника, кулинария, гостеприимство. Практическая работа: «Правила этикета».
13. Помощники на кухне. Бытовая техника: безопасное использование. Практическая работа: памятка «Безопасность на кухне».
14. Где найти витамины зимой и весной. Витамины, минеральные вещества.
15. Питание в семье. Полноценное питание. Практическая работа: оформление презентации.
16. Кухни разных народов. Кулинарные праздники. Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура. Практическая работа: оформление презентации.
17. Составление натюрморта. Подведение итогов курса. Практическая работа: выпуск стенгазеты.

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1.	Мой образ жизни. Здоровый образ жизни.	2
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2
3.	Мой режим питания.	2
4.	О витаминах и минеральных веществах.	2
5.	Вода – жизнь.	2
6.	Составление меню для завтрака, обеда, ужина.	2
7.	Энергия пищи.	2
8.	Вкусная математика.	2
9.	Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».	2
10.	Где и как мы едим.	2
11.	Ты – покупатель.	2
12.	Ты готовишь себе и друзьям.	2
13.	Помощники на кухне.	2
14.	Где найти витамины зимой и весной.	2
15.	Питание в семье.	2
16.	Кухни разных народов.	2
17.	Составление натюрморта.	2
Итого:		34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Примечание
1.	Вводное занятие. Мой образ жизни.	2	
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2	
3.	Мой режим питания.	2	
4.	О витаминах и минеральных веществах.	2	
5.	Вода – жизнь.	2	
6.	Составление меню для завтрака, обеда, ужина.	2	
7.	Энергия пищи.	2	
8.	Вкусная математика.	2	
9.	Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».	2	
10.	Где и как мы едим.	2	
11.	Ты – покупатель.	2	
12.	Ты готовишь себе и друзьям.	2	
13.	Помощники на кухне.	2	
14.	Где найти витамины зимой и весной.	2	
15.	Питание в семье.	2	
16.	Кухни разных народов. Кулинарные праздники.	2	
17.	Составление натюрморта. Подведение итогов курса.	2	

Литература

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания», 2012.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания», 2012.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 стр.
4. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2012.