

Краснодарский край, муниципальное образование Мостовский район,
хутор Первомайский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 18 имени Ивана Абрамовича Кутинова
муниципального образования Мостовский район


УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №18 МО
от 30.08.2021 года протокол №1
Председатель *М.Н. Мосиенко* Н.Н. Мосиенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Школа правильного питания»

Направление: общекультурное

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

Количество часов: 34 ч.

Учитель - разработчик программы: Рахманова Людмила Витальевна, учитель
технологии и изобразительного искусства.

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования с
учетом ООП основного общего образования МБОУ СОШ №18 имени Ивана
Абрамовича Кутинова

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Осознание обучающимися необходимости здорового питания.
- Развитие мотивации учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
- Расширение кругозора и культурного опыта школьника через исследовательские работы с применением ИКТ.
- Формирование потребности соблюдать правила личной гигиены и правила этикета.
- Формирование личности, способной к позитивному изменению и совершенствованию себя и окружающей действительности.
- Формирование личности способной к самостоятельному выбору и принятию решений, умеющей противостоять внешнему давлению и отстаивать собственное мнение, свою жизненную позицию.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Овладение исследовательской и проектной деятельностью, умением выдвигать гипотезы, давать определения понятиям.
- Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Умение самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и вне учебной нагрузке);

Коммуникативные УУД

- Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры компьютера, фиксировать (записывать) результаты измерения величин и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.

Познавательные УУД

- Овладение способами контроля сбалансированности своего питания.
- Овладение составлением рациона здорового питания.
- Овладение умением контролировать качество продуктов питания.
- Овладение умением находить и предъявлять информацию о содержании в пищевых продуктах витаминов, минеральных солей и микроэлементов.
- Умение оказать первую медицинскую помощь при пищевых отравлениях.
- Знание симптомов инфекционных и неинфекционных заболеваний ЖКТ.

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, 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 сфере:

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

Ожидаемый результат

В результате обучения по данной Программе учащиеся научатся:

- анализировать различные «пищевые ситуации»;
- правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;

научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны и вредны для здоровья.

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;

учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие – 5 ч

Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания. Режим питания и здоровый образ жизни. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Проект «Здоровое питание – отличное настроение»

Раздел 2. Физиология питания- 5 ч

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Твой рацион – это ты. Режим питания школьника во время экзаменов.

Раздел 3. Заболевания, связанные с нарушением принципов здорового питания (алиментарно-зависимые заболевания) - 4 ч

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.

Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны. Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 4 ч

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных)

и др. типов).

Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание.

Проект «Домашнее меню»

Раздел 5. Как правильно питаться - 10 ч

Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться.

Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения.

Пищевые вещества.

Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Оформление плаката «Витаминная страна».

КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»

Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.

Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.

Мини – проект «Чистую воду пить - долгожить».

Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.

Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы

Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания.

Раздел 6. Культура питания (6 часа)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Хлеб да вода – крестьянская еда. Научный взгляд на христианскую традицию питания. Традиции русского чаепития. Вкусные традиции моей семьи.

Конкурс «Национальные кухни народов Кубани».

Практическая работа «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».

Программа курса предусматривает использование следующих форм деятельности обучаемых:

- аудиторные занятия (беседы, использование литературных произведений и музыкальных отрывков и репродукций произведений живописи, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с источниками информации – Интернет);
- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);
- познавательная-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные, образно-ролевые и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

3. Тематическое планирование:

9 класс

Номер урока/ занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Материальное-техническое оснащение	Универсальные учебные действия(УУД)
			план	факт		
Здоровье человека и факторы, его определяющие – 5 ч						
1	Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней	1	02.09.21		компьютер, мультимедийный проектор, презентация	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

	пирамиды здорового питания.					науки о питании и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, многообразие современных представлений
2	Режим питания и здоровый образ жизни.	1	09.09		компьютер, мультимедийный проектор презентация	рациональном питании;
3	Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.	1	16.09		компьютер, мультимедийный проектор презентация	- характеризовать составляющие здоровья человека и факторы, его определяющие;
4-5	Проект «Здоровое питание – отличное настроение»	2	23.09 30.09		компьютер, мультимедийный проектор презентация	- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - уметь самостоятельно выработать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Физиология питания- 5 ч

6	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека.	1	07.10		компьютер, мультимедийный проектор презентация	- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	14.10		компьютер, мультимедийный проектор презентация	- высказывать своё предположение (версию) в ходе совместной работы; - работать по предложенному учителем плану;

8	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1	23.10	компьютер, мультимедийный проектор презентация	отличать верно выполненное задание от неверного; уметь самостоятельно выработать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии с другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
9	Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию.	1	28.10	компьютер, мультимедийный проектор «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания»	
10	Твой рацион – это ты. Режим питания школьника во время экзаменов.	1	11.11	компьютер, мультимедийный проектор «Слагаемые здоровья: О рациональном питании».	

Заболевания, связанные с нарушением принципов здорового питания (алиментарно-зависимые заболевания) - 4 ч

11	Компоненты разнообразия пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1	18.11	компьютер, мультимедийный проектор «Питание и здоровье»	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). анализировать собственные действия по режиму питания; формировать умения самооценки самоконтроля;
12	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.	1	25.11	компьютер, мультимедийный проектор презентация	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека
13	Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.	1	02.12	компьютер, мультимедийный проектор презентация	
14	Химия и питание. Нитраты и токсины в продуктах питания.	1	09.12	компьютер, мультимедийный проектор «Пищевые добавки»	

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 4 ч

15	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом	1	16.12		компьютер, мультимедийный проектор «Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни».	-перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
16	Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов).	1	23.12		компьютер, мультимедийный проектор «Питание школьников»	-перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы;
17	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание.	1	13.01.22		компьютер, мультимедийный проектор «Диетология для всех».	-преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками;
18	Проект «Домашнее меню»	1	20.01		компьютер, мультимедийный проектор презентация	- ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; <i>анализировать</i> и объективно <i>оценивать</i> результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Как правильно питаться - 10 ч

19	Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться. Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения. Пищевые вещества.	1	27.01		компьютер, мультимедийный проектор «Гигиена питания»	-уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами; знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения; освоить социальные нормы правил поведения, ролей форм социальной жизни
20	Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1	03.02		компьютер, мультимедийный проектор «Овощи и плоды в питании».	группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества; этнокультурных, социальных экономических

						особенностей; - <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
21	Оформление плаката «Витаминная страна».	1	10.02		компьютер, мультимедийный проектор «Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека».	<i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; <i>преобразовывать</i> 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; - <i>анализировать</i> и объективно <i>оценивать</i> результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
22	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	17.02		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
23	Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.	1	24.02		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
24	Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.	1	03.03		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
25	Мини – проект «Чистую воду пить – долгожить».	1	10.03		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
26	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.	1	17.03		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
27	Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы	1	31.03		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
28	Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания.	1	07.04		компьютер, мультимедийный проектор «Ты то, что ты ешь: азбука питания»	
Культура питания (6 часа)						
29	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	14.04		компьютер, мультимедийный проектор презентация	- <i>преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; - <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других;
30	Хлеб да вода – крестьянская еда. Научный взгляд на	1	21.04		компьютер, мультимедийный проектор	

	христианскую традицию питания.				презентация	совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
31	Традиции русского чаепития.	1	28.04		компьютер, мультимедийный проектор презентация	делать предварительный отбор источников информации:
32	Вкусные традиции моей семьи.	1	05.05		компьютер, мультимедийный проектор «Культура питания и здоровье семьи».	ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре); добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии уметь самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности.
33	Конкурс «Национальные кухни народов Кубани».	1	12.05		компьютер, мультимедийный проектор презентация	
34	Практическая работа «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».	1	19.05		компьютер, мультимедийный проектор «Необычные блюда из обычных овощей»	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей гуманитарного цикла
 СОШ №18 МО
 от 24 августа 2021 года № 1
Сергеева А.А.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
Радина Н.В.
 30 августа 2021 года