




государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Новая Бинарадка муниципального района  
Ставропольский Самарской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г. Руководитель МО: </p>	<p>Утверждено Директор ГБОУ СОШ с. Новая Бинарадка приказ № <u>24/14</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г.   Нигалдина Е.А.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**7-9 класс**

**Срок реализации программы: 2020-2023 учебный год**

**Составители:**  
**Кочкарова С.Н.**  
**Покарева Т.Н.**  
**Алехина М.С.**

2020 г.

**Уровень образования: основное общее образование**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Количество часов по учебному плану:**

**Всего – 102 ч.**

**7 класс – 34 ч.**

**8 класс – 34 ч.**

**9 класс – 34 ч.**

**Форма организации: кружок**

**Программа разработана на основе:**

- **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,**
- **Примерной основной общеобразовательной программы образовательного учреждения. Основная школа/ (сост. Е.Савинов). – М.: Просвещение 2016. – (Стандарты второго поколения)**
- **Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов, - Самара: СИПКРО, 2014г.**

## 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

## 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 алиментарно-зависимых 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

В организации режимных моментов предусмотрено использование различных игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

## Тематическое планирование. 7 – 9 классы

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава I.	Здоровье человека и факторы, его определяющие	5 ч.
Глава II.	Алиментарно-зависимые заболевания	9 ч.
Глава III	Физиология питания	6 ч.
Глава IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	9 ч.
Глава V	Особенности питания населения Самарской области.	5 ч.
Итого		34 ч.

## Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» 9 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1 Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 ч.</b>				
1	1	Составляющие здоровья современного школьника. <i>Выпуск буклета «Мы выбираем здоровье».</i>		
2	2	<i>Мини - проект «Здоровые и вредные привычки».</i>		
3	3	<i>Мини - проект «Здоровые и вредные привычки».</i>		
4	4	<i>Мини - проект «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»</i>		
5	5	<i>Анкета «Как сохранить здоровье».</i>		
<b>Раздел 2 Алиментарно-зависимые заболевания – 9 ч.</b>				
6	1	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие.		
7	2	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.		
8	3	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.		
9	4	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.		
10	5	Праздничный обед. Совместимость пищевых продуктов.		
11	6	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.		
12	7	Консерванты пищевых продуктов		
13	8	<i>Мини – проект «Чистую воду пить – долго жить».</i>		
14	9	<i>Мини – проект «Чистую воду пить – долго жить».</i>		

<b>Раздел 3 Физиология питания - 6 часов</b>				
15	1	Влияние калорийности жиров, белков и углеводов пищи на развитие детского организма.		
16	2	Факторы, способствующие поддержанию организма в сбалансированном равновесии.		
17	3	<i>Исследовательская работа «Сбалансированное питание».</i>		
18	4	Режим питания школьника во время экзаменов.		
19	5	<i>Практическая работа №2 «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».</i>		
20	6	<i>Мини – проект «Кулинарный глобус»</i>		
<b>Раздел 4 Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 ч.</b>				
21	1	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации.		

22	2	Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов).		
23	3	Раздельное питание, влияние на детский организм.		
24	4	Сюжетно - ролевая игра «Кафе»		
25	5	Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков.		
26	6	Вегетарианство - польза или вред.		
27	7	Влияние фастфуда на организм подростка.		
28	8	Алкогольные напитки, их влияние на здоровье.		
29	9	<i>Исследовательская работа</i> «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкогольных напитков на уклад жизни людей из различных слоев общества».		
<b>Раздел 5 Особенности питания населения Самарской области – 5 ч.</b>				
30	1	Этикет еды.		
31	2	<i>Практическая работа №4</i> «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды».		
32	3	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.		
33	4	<i>Мини – исследование</i> «Кулинарные секреты питания населения Самарской области».		
34	5	<i>Конкурс</i> «Национальные кухни народов Самарской области».		





<b>Раздел 4 Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 ч</b>				
21	1	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.		
22	2	Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети		
23	3	Структура ассортимента продукции общественного питания.		
24	4	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?		
25	5	Алкоголь и его влияние на здоровье		
26	6	Практическая работа №3 «Воздействие алкоголя на биологические образования (растворимость липидов, денатурация белка), его энергетические характеристики»		
27	7	Практическая работа №3 «Воздействие алкоголя на биологические образования (растворимость липидов, денатурация белка), его энергетические характеристики»		
28	8	Исследовательская работа «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества»		
29	9	Исследовательская работа «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества»		
<b>Раздел 5 Особенности питания населения Самарской области – 5 ч</b>				
30	1	Этикет еды. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении		
31	2	Практическая работа №4 «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды»		
32	3	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.		
33	4	Особенности питания населения Самарской области.		
34	5	Кулинарное путешествие «Национальные кухни народов Самарской области»		

## Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» 7 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1 Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов</b>				
1	1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников		
2	2	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.		
3	3	Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника».		
4	4	Культура здоровья, культура здорового питания человека		
5	5	Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни».		
<b>Раздел 2 Алиментарно-зависимые заболевания – 9 часов</b>				
6	1	Компоненты еды. Разнообразие пищи.		
7	2	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие		
8	3	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний		
9	4	Здоровые привычки питания.		
10	5	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.		
11	6	<i>Практическая работа №2 «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»</i>		
12	7	<i>Мини – проект «Почему важно знать, откуда продукты?»</i>		
13	8	<i>Мини – проект «Почему важно знать, откуда продукты?»</i>		
14	9	<i>Брейнг – ринг «Витаминка».</i>		
<b>Раздел 3 Физиология питания - 6 часов</b>				
15	1	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека.		
16	2	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.		
17	3	Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.		
18	4	<i>Практическая работа №3 «Составление дневного меню»</i>		
19	5	<i>Конкурс «Питайся правильно – будешь здоров!»</i>		
20	6	<i>Конкурс «Питайся правильно – будешь здоров!»</i>		

**Раздел 4 Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 ч**

21	1	Реклама продуктов питания и здоровье		
22	2	<i>Рекламная акция</i> по пропаганде здорового питания.		
23	3	Сладости и сахар (углеводы).		
24	4	<i>Мини - проект «Сахар и обмен веществ»</i>		
25	5	Жиры. Соль и консервирование продуктов.		
26	6	<i>Практическая работа №4 «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта»</i>		
27	7	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.		
28	8	<i>Мини-исследование «Как влияют консерванты на здоровье?»</i>		
29	9	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?		

**Раздел 5 Особенности питания населения Самарской области – 5 часов**

30	1	Лен для здоровья.		
31	2	<i>Мини – проект «Лен в тарелке».</i>		
32	3	Гостеприимство: когда угощать гостей.		
33	4	<i>Практическая работа №5 «Сервировка праздничного стола»</i>		
34	5	Особенности питания населения Самарской области		

