

Ремонтненский район с. Валувка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Валуевская средняя школа

Утверждаю  
Директор МБОУ Валуевской СШ  
Пр. № 143 от «25» августа 2021 года  
\_\_\_\_\_ Арцыбашев П.И.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Здоровое питание»  
основное общее образование  
7 класс**

**Количество часов 35**

**Учитель Белоусова Наталья Анатольевна**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования (второго поколения)

2021 г.

# **I. Пояснительная записка**

**1.** Рабочая программа разработана с учетом положений федерального закона «Закона об образовании» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ), федерального компонента государственного стандарта общего образования, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; приказа Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761. «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»; приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; рекомендаций по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2021-2022 учебный год; школьного положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».

**2. Цель программы** - формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- продолжить развитие представлений и сформировать понятие у обучающихся о значении питания, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, сформировать готовность соблюдать эти правила;
- сформировать представления о рациональном питании как о важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- сформировать поведенческие навыки в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- сформировать понимание необходимости профилактики поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- сформировать у обучающихся, воспитанников практические навыки по приготовлению кулинарных блюд;
- сформировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, помочь осознать то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Ростовской области;
- сформировать чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов, населяющих территорию Ростовской области.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин.

**Новизна** учебной программы заключается во включении материала регионального компонента по предмету – материал построен с учетом особенностей питания и культуры Ростовской области.

### **3. Место предмета в учебном плане.**

Программу планируется реализовывать в 7 классе. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 35 часов в год. Продолжительность учебного занятия 35 минут. Рабочая программа рассчитана на условия МБОУ Валуевской СШ. Согласно календарно-учебному графику на изучение курса выделено 35 часов.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:** определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:** делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре); добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**Коммуникативные УУД:** умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи; слушать и понимать речь других; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **Введение. Из истории питания – 1 час**

Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов.

#### **Здоровье человека и факторы, его определяющие – 5 часов.**

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание. Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.

#### **Алиментарно-зависимые заболевания – 10 часов**

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 в питании. Питание и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Холестерин. Углеводы (сахара) и здоровье. Рафинированные продукты. Продукты, насыщенные жирами. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Источники заражения. Причины пищевых отравлений. Первая помощь. Способы обработки пищи. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту. Способы хранения продуктов питания. Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях. Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов

#### **Физиология питания – 9 часов**

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. Питательные вещества и их значения для роста и развития организма. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Питательные вещества основных блюд русской кухни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Микро и макро элементы, роль в организме человека Режим питания. Калорийность питания. Режим питания: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», суточные нормы пищевых продуктов) Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом. Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Правила построения рационов питания. 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

#### **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 6 часов**

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Современные тенденции развития индустрии питания. Особенности питания детей различных групп: обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (кафе, столовых, закусовых и др. типов).

Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. Продукты, насыщенные жирами. Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья. Напитки.

### **Особенности питания населения Ростовской области – 4 часа**

Лен для здоровья. Гостеприимство. 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 Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

## IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	План	Факт
<b>Введение. Из истории питания</b>		<b>1</b>	<b>1 четверть</b>	
1	Питание наших далеких предков.	1	3.09	
<b>Здоровье человека и факторы, его определяющие</b>		<b>5</b>		
2	Состояние здоровья современного человека	1	10.09	
3	Обменные процессы в организме человека	1	17.09	
4	Азбука правильного питания	1	24.09	
5	Здоровый стиль жизни	1	1.10	
6	Веселый арбузник	1	8.10	
<b>Алиментарно-зависимые заболевания</b>		<b>10</b>		
7	Несбалансированность питания и болезни	1	15.10	
8	Рафинированные продукты	1	22.10	
9	Холестерин. Его роль в организме	1	29.10	
10	Углеводы (сахара) и здоровье	<b>2 четверть</b>		
		1	12.11	
11	Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1	19.11	
12	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	26.11	
13	Пищевые отравления	1	3.12	
14	Способы обработки пищи	1	10.12	
15	Способы хранения продуктов питания	1	17.12	
16	В чем залог твоего успеха	1	24.12	
<b>Физиология питания</b>		<b>9</b>	<b>3 четверть</b>	
17	Питание и здоровье	1	14.01	
18	Питательные вещества и их значения для роста и развития организма	1	21.01	
19	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека	1	28.01	
20	Режим питания	1	4.02	
21	Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом	1	11.02	
22	Правила построения рационов питания	1	18.02	
23	Калории пищи и вес человека	1	25.02	
24	Составление суточного пищевого рациона учащегося 7 класса	1	4.03	
25	Составление режима питания учащегося 7 класса	1	11.03	
<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>		<b>6</b>		
26	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	1	18.03	

27	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?	1	25.03	
28	О напитках	<b>4 четверть</b>		
		1	8.04	
29	Биологическая ценность сладостей	1	15.04	
30	Соль в еде	1	22.04	
31	Поезд здоровья	1	29.04	
<b>Особенности питания населения Ростовской области</b>		<b>4</b>		
32	Культура здоровья, культура питания человека	1	6.05	
33	Особенности питания населения Ростовской области	1	13.05	
34	Особенности питания населения Ремонтненского района	1	20.05	
35	Итоговое занятие	1	27.05	

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания МО  
 классных руководителей № 1  
 от «23» августа 2021 г.  
 руководитель МО  
 \_\_\_\_\_ Михайлова Ж.П.  
 (подпись)

СОГЛАСОВАНО  
 заместитель директора по ВР  
 \_\_\_\_\_ Брунцвик О.Ю.  
 (подпись)  
 «23» августа 2021 г.