

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ «Управление образования Администрации города

Бийска»

МБОУ "СОШ №34"

<p>«Рассмотрено»</p> <p>МО историко-эстетического цикла</p> <p>_____/С.В. Семидолина/ Протокол №1 от 28.08.2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Педагогический совет</p> <p>Протокол № 1 от 29.08.2023.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ «СОШ № 34»</p> <p>_____/Ю.С. Дроздова/ Приказ № 320 от 29.08.2023 г._.</p>
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы здорового питания»**

для 7 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кузнецова Елена Анатольевна  
учитель технологии

Бийск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Основы здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России. Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя». Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Технология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинноследственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**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; 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).

### Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах (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);
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда моей семьи);
- Объяснительно - иллюстративный.

Место программы в учебном плане Курс «Основы здорового питания» проводится впервой половине дня. 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 курса «Основы здорового питания» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 час в неделю в 7 классе.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы здорового питания»**

### **1. Введение - 1ч •**

- Знакомство с детьми, ТБ 1ч

### **2. ЗОЖ и Анти ЗОЖ - 4ч**

- Здоровье - это здорово! (Знакомство с понятием ЗОЖ. Мой образ жизни какой он? Все видимые плюсы и минусы? Что я готов изменить уже сейчас? Тест и самокритика) 1ч
- Режим дня (Что такое режим дня? Как его правильно составить? ) 2ч
- Анти ЗОЖ. Что такое вредные привычки? Последствия от них? Как избежать зависимости?) 1ч.

### **3. Культура питания и этикет - 8ч**

- БЖУ. Белки, Жиры и Углеводы что это? Для чего они нужны. 1ч
- Продукты разные нужны — продукты разные важны! (Витамины и Минеральные вещества. Для чего они нужны. Их польза и вред. 1ч
- Рацион питания. Что такое калории? Суточные нормы калорий. Пример дневного рациона. Практическая работа: Расчет калорийности одного дня! 1ч
- Режим питания. Понятие о режиме питания. Практическая работа: Мой режим питания. 2ч
- Гигиена на кухне. (Санитарные нормы при приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд) 2ч
- Сервировка стола и этикет. Способы сервировки: «Новогодняя», «Летняя», «Праздничная». Правила поведения за столом. 2ч

### **4. Диетоведение – 4 ч**

- Введение в мир диет! (Что же такое диета и диетология? Какие виды диет наиболее распространены. Польза и вред от диет. 1ч
- Кефирная диета. Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы кефирной диеты. 1ч
- Гречневая диета. Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы диеты. 1ч
- Диета по группе крови. Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты. 1ч

### **5. Кухня народов мира - 9ч**

- Кухня России. Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) 4ч

- Кухня Италии. Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) 2ч
- Кухня Японии. Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) 1ч
- Восточная кухня. Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) 2ч

#### **6. Проектная деятельность — 8ч**

- Выбор темы проекта 1ч
- Оформление проекта 7ч

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

#### **Метапредметными результатами освоения программы являются:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- •Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта

#### **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, пожарной безопасности, 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:* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию  
 Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	Круглый стол	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/01/22/podborka-poleznykh-ssylok-na-temu-narodnyepromysly">https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/01/22/podborka-poleznykh-ssylok-na-temu-narodnyepromysly</a>
2	Здоровье - это здорово!	1	Лекция	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie</a>
3	Режим дня. Что такое режим дня? Как его правильно составить?	1	Лекция	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie</a>
4	Режим дня. Что такое режим дня? Как его правильно составить?	1	Практическая деятельность	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie</a>
5	Анти ЗОЖ. Что такое вредные привычки?	1	Практическая деятельность	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie</a>
6	БЖУ. Белки, Жиры и Углеводы что это? Для чего они нужны.	1	Практическая деятельность	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/biologicheskie</a>
7	Продукты разные нужны — продукты разные важны!	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>

8	Рацион питания. Что такое калории? Суточные нормы калорий.	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
9	Режим питания. Понятие о режиме питания.	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
10	Режим питания. Понятие о режиме питания. Практическая работа: Мой режим питания	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
11	Гигиена на кухне.	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
12	Санитарные нормы при приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
13	Сервировка стола и этикет	1	Практическая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
14	. Способы сервировки: «Новогодняя», «Летняя»,	1	Игровая деятельность	<a href="https://kitchendecorium.ru/accessories">https://kitchendecorium.ru/accessories</a>
15	Введение в мир диет!	1	Лекция	<a href="https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/dietologija/2.pdf">https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/dietologija/2.pdf</a>
16	Кефирная диета. Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы кефирной диеты.	1	Практическая деятельность	<a href="https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/dietologija/2.pdf">https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/dietologija/2.pdf</a>
17	Гречневая диета. Особенности диеты. Примерное меню на	1	Практическая деятельность	<a href="https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/Akt">https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/Akt</a>
18	Диета по группе крови. Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты.	1	Практическая деятельность	<a href="https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/dietologija/2.pdf">https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/dietologija/2.pdf</a>
19	Кухня России. . Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд.	1	Практическая деятельность	<a href="https://studyinrussia.ru/life">https://studyinrussia.ru/life</a>
20	Кухня России. . Особенности кухни. Культура питания и	1	Практическая деятельность	<a href="https://studyinrussia.ru/life">https://studyinrussia.ru/life</a>

21	Кухня России. . Особенности кухни. Культура питания и	1	Практическая деятельность	<a href="https://studyinrussia.ru/life">https://studyinrussia.ru/life</a>
22	Кухня России. . Особенности кухни. Культура питания и	1	Практическая деятельность	<a href="https://studyinrussia.ru/life">https://studyinrussia.ru/life</a>
23	Кухня Италии. Особенности кухни. Культура питания и разнообразии блюд	1	Практическая деятельность	<a href="https://avidreaders.ru/serie/kuhni">https://avidreaders.ru/serie/kuhni</a>
24	Кухня Италии. Особенности кухни.	1	Практическая деятельность	<a href="https://avidreaders.ru/serie/kuhni">https://avidreaders.ru/serie/kuhni</a>
25	Кухня Японии. Особенности кухни. Культура питания и разнообразии блюд.	1	Практическая деятельность	<a href="https://avidreaders.ru/serie/kuhni">https://avidreaders.ru/serie/kuhni</a>
26	Восточная кухня (Особенности кухни. Культура питания и разнообразии блюд.	1	Практическая деятельность	<a href="https://avidreaders.ru/serie/kuhni">https://avidreaders.ru/serie/kuhni</a>
27	Восточная кухня. Особенности кухни. Культура питания и разнообразии блюд	1	Практическая деятельность	<a href="https://avidreaders.ru/serie/kuhni">https://avidreaders.ru/serie/kuhni</a>
28	Выбор темы проекта	1	Практическая деятельность	<a href="https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20">https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20</a>
29	Этапы выполнения проекта.	1	Практическая деятельность	<a href="https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20/04/04/etapy">https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20/04/04/etapy</a>
30	Этапы выполнения проекта.	1	Практическая деятельность	<a href="https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20">https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20</a>
31	Этапы выполнения проекта.	1	Практическая деятельность	<a href="https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20">https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20</a>
32	Этапы выполнения проекта.	1	Практическая деятельность	<a href="https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20/04/04/etapy">https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20/04/04/etapy</a>
33	Этапы выполнения проекта.	1	Практическая деятельность	<a href="https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20/04/04/etapy">https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/20/04/04/etapy</a>
34	Подведение итогов работы за год. Защита проекта.	1	Экскур сия	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

