

Администрация муниципального района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»  
«Вьльгортса 1 №-а шӧр школа» муниципальной велӧдан съӧкмуд учреждение

Согласовано

Зам. директора по УВР

 Шмидт О.П.

от 30.08. 2022 г.

Директор МБОУ

Приказ № 353 от 01.09. 2022 г.

Утверждено

«Вьльгортская СОШ № 1»

Белякова О.Ю.



## Рабочая программа по внеурочной деятельности «Правильное питание» (Уровень основного общего образования)

Срок реализации: 1 год

Класс: 7

Разработала: педагог-психолог  
Иевлева И.В.

с.Вьльгорт  
2022 год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Правильное питание» для 7 класса составлена на основе нормативных правовых актов и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

**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 Республики Коми;
- сформировать чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов, населяющих территорию Республики Коми.

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

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Программа «Правильное питание» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 7 классов.

Здоровье детей – это здоровье нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни. Это достигается через организацию правильного питания.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано

полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий (проект, игра-викторина, практическая работа, беседа, дискуссия, презентация), содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Курс внеурочной деятельности «Правильное питание» для 7 класса направлен на комплексное освоение различных аспектов питания, в том числе и связанных с российской и региональной историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивают возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

#### **Структура состоит из шести тематических блоков:**

1. Введение. Из истории питания
2. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
3. Алиментарно-зависимые заболевания
4. Физиология питания.
5. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
6. Особенности питания населения Республики Коми.

Указанные блоки в учебном процессе неразрывно взаимосвязаны или интегрированы. Таким образом, программа создает условия для реализации деятельностного подхода к изучению здорового питания.

#### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение курса «Правильное питание» в 7 классе отводится 35 часов.

Рабочая программа предусматривает обучение по курсу в объеме 1 часа в неделю в течение 1 учебного года.

Программой предусмотрено проведение:

- 1) практических работ: 8
- 2) презентаций: 3
- 3) проектов: 1
- 4) анкетирований: 1

В соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ «Выльгортская СОШ №1» на 2022-2023 учебный год, а также с государственными праздниками данная программа рассчитана на 34 часа. Из общего количества часов, отведенных на изучение курса «Правильное питание», мною было сокращено количество часов за счет уплотнения и блоковой подачи учебного материала по теме «Здоровье человека и факторы, его определяющие» на 1 час.

## Содержание тем курса «Правильное питание», 7 класс

№	Раздел, содержание учебной темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)	Сроки прохождения
1	<p><b>Введение. Из истории питания</b></p> <p>Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов</p>	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- строить рассуждения;</li> <li>- осуществлять сравнение;</li> <li>- анализировать условия достижения цели;</li> <li>- устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>- формировать уважение к истории.</li> </ul>	
2	<p><b>Здоровье человека и факторы, его определяющие.</b></p> <p>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.</p>	5ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую;</li> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.</li> </ul>	
3	<p><b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b></p> <p>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</p>	10ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя;</li> <li>- владеть методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;</li> <li>- обобщать понятия;</li> <li>- строить рассуждения;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- осуществлять анализ;</li> <li>- осуществлять классификацию;</li> </ul>	

	<p>заболеваний. Здоровые привычки в питании. 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. 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</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её;</li> <li>- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>- устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>- принимать решения в проблемной ситуации;</li> <li>- способствовать развитию культурной и этнической толерантности;</li> <li>-осуществлять классификацию продуктов питания и их вещественный состав;</li> <li>-определять вредные и полезные привычки питания;</li> <li>- формировать уважение к личности и её достоинству;</li> <li>-классифицировать информацию;</li> <li>- осуществлять рефлексиию.</li> </ul>	
<p><b>4</b></p>	<p><b>Физиология питания.</b></p> <p>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 весчеловека. 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</p>	<p><b>9ч</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, выбирать полезные;</li> <li>- находить соответствие рациона питания и роста, веса, возраста, образа жизни человека;</li> <li>- решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощать найденные решения на практике;</li> <li>-характеризовать свойства некоторых продуктов; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</li> <li>-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;</li> <li>выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</li> <li>-делать предварительный отбор источников информации;</li> <li>-анализировать собственные действия по</li> </ul>	

	<p>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</p>		<p>режиму питания;  -определять и формулировать цель деятельности;  - проговаривать последовательность действий;  -высказывать своё предположение (версию) на основе работы с информацией;  -работать по плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - давать эмоциональную оценку деятельности;  - перерабатывать полученную информацию:  -добывать новые знания;  - сравнивать и группировать предметы и их образы;  - делать предварительный отбор источников информации;  -классифицировать пищу как источник энергии для организма;  - адекватно самостоятельно оценивать свои суждения и вносить необходимые коррективы в ходе дискуссии.</p>	
<p><b>5</b></p>	<p><b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.</b></p> <p>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, закусочных и др. типов). Структура ассортимента</p>	<p><b>бч</b></p>	<p>- понимать и сохранять учебную задачу;  - формулировать сообщения в устной и письменной форме;  - определять цель деятельности на уроке  - проговаривать последовательность действий при выполнении задания;  - определять приоритеты здорового образа жизни, следовать нормам здоровьесберегающего поведения;  - работать по предложенному плану;  - принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;</p>	

	<p>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.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать и отстаивать собственное мнение;</li> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.</li> </ul>	
<b>6</b>	<p><b>Особенности питания населения Ростовской области.</b></p> <p>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.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть установками, нормами и правилами правильного питания;</li> <li>- создавать презентации и защищать мини-проекты по здоровому питанию;</li> <li>- определять правила поведения за столом;</li> <li>- уметь адекватно воспринимать предложения и оценку другими лицами собственной деятельности;</li> <li>- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> </ul>	

### Тематическое планирование курса «Правильное питание», 7 «А» класс

№	Наименование Разделов	Количество часов	Распределение часов по видам занятий			
			Практические работы	Анкетирование	Презентация	Проект
1	Введение. Из истории питания	1ч	1			
2	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	5ч.	2		1	
3	Алиментарно-зависимые заболевания	10ч.	2		1	
4	Физиология питания.	9ч.	2		1	

5	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	6ч.		1		
6	Особенности питания населения Республики Коми	3ч.	1			1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

**Календарно-тематическое планирование курса «Правильное питание», 7 класс.**

№	Раздел/ Тема урока	Кол-во часов	Дата	Форма урока
1	<b>Введение. Из истории питания 1ч</b>			
1.1	Питание наших далеких предков.	1		Лекция
2	<b>Здоровье человека и факторы, его определяющие. 5ч</b>			
2.1	Состояние здоровья современного человека			Беседа
2.2	Обменные процессы в организме человека	1		Лекция
2.3	Азбука правильного питания.	1		Практическая работа
2.4	Здоровый стиль жизни	1		Беседа
2.5	Веселый арбузник	1		Викторина
3	<b>Алиментарно-зависимые заболевания 10ч</b>			
3.1	Несбалансированность питания и болезни	1		Беседа
3.2	Рафинированные продукты	1		Лекция
3.3	Холестерин. Его роль в организме.	1		Лекция
3.4	Углеводы (сахара) и здоровье.	1		Лекция
3.5	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1		Презентация
3.6	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1		Лекция
3.7	Пищевые отравления.	1		Беседа
3.8	Способы обработки пищи	1		Практическая работа
3.9	Способы хранения продуктов питания.	1		Практическая работа
3.10	В чем залог твоего успеха	1		Ролевая игра
4	<b>Физиология питания. 9ч</b>			
4.1	Питание и здоровье	1		Беседа
4.2	Питательные вещества и их значения для роста и развития организма.	1		Лекция
4.3	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека	1		Лекция
4.4	Режим питания.	1		Презентация
4.5	Рациональное и	1		Беседа

	нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом.			
4.6	Правила построения рационов питания.	1		Лекция
4.7	Калории пищи и вес человека.	1		Беседа
4.8	Составление суточного пищевого рациона учащегося 7 класса	1		Практическая работа
4.9	Составление режима питания учащегося 7 класса	1		Практическая работа
<b>5</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. 6ч</b>			
5.1	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	1		Беседа
5.2	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?	1		Анкетирование
5.3	О напитках	1		Беседа
5.4	Биологическая ценность сладостей	1		Беседа
5.5	Соль в еде	1		Беседа
5.6	Поезд здоровья	1		Игра
<b>6</b>	<b>Особенности питания населения Республики Коми 3ч</b>			
6.1	Культура здоровья, культура питания человека.	1		Беседа
6.2	Особенности питания населения Ростовской области.	1		Практическая работа
6.3	Итоговое занятие.	1		Проект

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной  
деятельности**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Издательство</b>	<b>Год издания</b>
1	Образ жизни и питание учащихся: монография.  «Ты то, что ты ешь: азбука питания»	Бакуменко О.Е., Васнева И.К.,  Доронин А.Ф. Коньшев В.А.	Издательский комплекс МГУПП  Эксмо	2010   2010
2	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник  Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник	Поздняковский В.М.  Скурихин И.М., Тутельян В.А.	Новосибирск Сиб.унив.изд- во  ДеЛипринт	2005   2007
3	Карточки, муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.			
4	Термометр медицинский. Лупа. Часы с синхронизированными			

	стрелками.Микроскоп (по возможности цифровой).			
5	Персональный компьютер. Мультимедийный проектор. Видеофильмы ( в т. ч. и в цифровой форме).Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в т. ч. и в цифровой форме			
6	<a href="http://www.prav-pit.ru/">http://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="http://www.sipkro.ru/">http://www.sipkro.ru/</a>			
7	инфоурок			
8	Анкетирование, тестирование			
9	Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий			

**Планируемые результаты: личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Правильное питание».**

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

**Личностным** результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- 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;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.

**Метапредметным** результатом изучения курса является формирование УУД.

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- соотносить выполненное задание с образцом;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;

**Познавательные УУД:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;

- делать выводы в результате совместной работы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

### **Коммуникативные УУД**

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций.

### **Список литературы**

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», 2016.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016. – 80 стр.
4. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2016.
5. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
6. Богданова А. Живые витамины / А. Богданова. – СПб.: Крылов, 2010. – 120 с.
7. Савельева И. Б. Лесные целители. Клюква, брусника, морошка, черника / И. Б. Савельева. – СПб.: Невский проспект, 2005. - 160 с. - (Целительные силы природы).
8. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2004г.
9. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
10. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2012.