

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Качалинская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Качалинской СОШ

Приказ от 30.08.2021г № 54

Голубь Г.М.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Основы здорового питания»

Основное общее образование 7 класса

Количество часов 34

Учитель: Пивоварова Татьяна Алексеевна

х.Качалин

на 2021-2022 учебный год

Наименование рабочей программы	Аннотация к рабочей программе
<p style="text-align: center;">Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 7 класс ФГОС ООО</p>	<p>Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов;</p> <p>- примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2021– 2022 учебный год, реализующих основные общеобразовательные программы;</p> <p>- учебного плана МБОУ Качалинской СОШ на 2021-2022 учебный год;</p>
	<p>Учебник: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»</p>
	<p>Количество часов: рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, общий объем 34 часа в год.</p>
	<p>Цели программы:</p> <p>сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.</p>

Пояснительная записка

Задачи курса:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связным с питанием здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание курса

1. Вводное занятие. Я и мое здоровье. (2ч)

Здоровье, здоровый образ жизни. Характер, привычки, поведение, правильное питание.

2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. (2ч)

Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.

3. О витаминах и минеральных веществах. (2ч)

Витамины, минеральные вещества, рацион.

4. Режим питания.(2ч)

Режим питания, варианты режима питания.

5. Мой режим питания.(2ч)

Регулярность, «пищевая тарелка».

6. Энергия пищи.(2ч)

Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

7. Вкусная математика.(2ч)

Расход энергии, калорийность продуктов.

8. Где и как мы едим. (2ч)

Сфера общественного питания, режим питания.

9. Мы не дружим с сухояткой.(2ч)

Гигиена питания, «фаст-фуд».

10. Путешествие и поход.(2ч)

Питание в походе, правила безопасности.

11. Ты – покупатель.(2ч)

Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.

12. Ты готовишь себе и друзьям. (2ч)

Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.

13. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. (2ч)

Сервировка, этикет.

14. Вредные и полезные привычки в питании. (2ч)

Вредные и полезные привычки, правило питания.

15. Кухни разных народов. (2ч)

Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

16. Кулинарная история. (2ч)

История, культура, кулинария.

17. Подведение итогов.(2ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Дата План факт	Образовательный продукт
			теор ии	практ ики		
1.	Вводное занятие. Я и мое здоровье.	2	2		06.09 13.09	Культура питания.
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	2	1	1	20.09. 27.09	Расширение знаний о различных продуктах – основных

						источниках.
3.	О витаминах и минеральных веществах.	2	1	1	04.10 11.10	Формирование правила питания. Анализ рациона питания.
4.	Режим питания.	2	2		18.10 25.10	Знакомство с различными вариантами организации режима питания.
5.	Мой режим питания.	2		2	08.11 15.11	Умение составлять и соблюдать режим питания.
6.	Энергия пищи.	2	1	1	22.11 29.11	Формирование представления о пище как источнике энергии для организма.
7.	Вкусная математика.	2		2	06.12 13.12	Оценивание рациона питания от их образа жизни.
8.	Где и как мы едим.	2		2	20.12 27.12	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.
9.	Мы не дружим с сухомыткой.	2		2	17.01 24.01	Анализ рациона питания.
10.	Путешествие и поход.	2		2	31.01 07.02	Формирование основных правил безопасного поведения в походе.
11.	Ты – покупатель.	2		2	14.02 21.02	Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя.
12.	Ты готовишь себе и друзьям.	2		2	28.02 07.03	Развитие представления о правилах этикета.
13.	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	2		2	14.03 21.03	Освоение навыков сервировки стола.
14.	Вредные и полезные привычки в питании.	2		2	04.04 11.04	Освоение практических навыков о правильном питании.
15.	Кухни разных народов.	2		2	18.04 25.04	Формирование чувства уважения и

						интереса к истории и культуре других народов.
16.	Кулинарная история.	2		2	02.05 16.05	Формирование представления об истории кулинарии.
17.	Подведение итогов.	2		2	23.05 30.05	Итоги полученных знаний, умений и навыков.
	Всего	34				

Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АBR, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

Литература для учащихся

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. *. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
4. *Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.