



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ № 10  
(протокол от 31.08.2023. № 1)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
курс «Правильное питание - основа  
здорового образа жизни»  
для 7 КЛАССОВ

Учитель: Р.Н. Руди

г. Новочеркасск

2023 г.

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для 7 класса в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с поправками;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287, с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. N 568
- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ №10, реализующей ФГОС на 2023-2024 учебный год.
- Учебного плана МБОУ СОШ №10.
- Положения о рабочих программах учебных предметов МБОУ СОШ №10.
- Программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся;
- Идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности школы на уровне ОО.

Цели курса внеурочной деятельности «Правильное питание – основа здорового образа жизни»:

1. Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
2. Развитие исследовательских способностей школьников, социальной, коммуникативной и познавательной компетенции ученика основной школы.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

1. Развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Формировать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
3. Осваивать детьми практические навыки рационального питания.
4. Обучать инструментальным навыкам работы с лабораторным оборудованием, расходными материалами, ИКТ оборудованием.
5. Создавать условия для развития способностей к получению информации, к её анализу, самостоятельной формулировке выводов.
6. Развивать самостоятельность в организации и участии в творческих мероприятиях разного уровня.
7. Воспитывать позитивное отношение к окружающей природе и человеку как её части.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная форма: коллективный проект «Коллекция продуктов для здорового питания»; итоговая форма: индивидуальные проекты по выбранным темам.

## Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику
- способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;
- использование речевых средств для регуляции умственной деятельности.
- умение работать с простейшим лабораторным оборудованием.
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- владение методами чтения штрих кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 7 класса научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.
- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 7 класса получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты, сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни. В начальной школе закладываются необходимые для этого навыки. В 5-9 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся 7 класса продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассмотрение различных объектов и моделей, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации);
- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);
- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

#### **Тема 1. Здоровье – это здорово (2 часа).**

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил: здорового рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Игры: «Угадай», «Голосование», «Дерево».

#### **Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (4 часа).**

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме. Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания. Экскурсия в школьную столовую. Игры: «Разноцветные круги», «Потребительская корзина». Практические работы:

1. Определение белков в продуктах питания.
2. Определение витамина С в продуктах питания.

### **Тема 3. Энергия пищи (4 часа).**

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека. Игры «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога». Практические работы:

1. Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.
2. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.

### **Тема 4. Где, что и как мы едим 5 часов.**

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Едим дома. Игры: «Быстрая еда», «Кафе». Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»  
Практическая работа:

1. Сервировка стола, оформление блюд.

### **Тема 5. Ты покупатель 4 часа.**

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры: «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина», «Упаковка». Экскурсия в магазин, виртуальная экскурсия в супермаркет. Практическая работа:

1. Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами.

### **Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям 4 часа.**

Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Еда вкусная и полезная. Выбор продуктов и правильное хранение. Сроки хранения продуктов. Холодильник – основной бытовой кухонный прибор в современной квартире. Правила хранения продуктов в холодильнике. Другие способы хранения продуктов. Особенности хранения разных продуктов. Приготовление пищи и правила сервировки стола.

### **Тема 7. Кухни разных народов 4 часа.**

Кулинарные обычаи. Зависимость питания и пищи от них. Национальная еда. Почему отличаются народные кухни. Климат. Влияние климата на кулинарные обычаи и национальную кухню. Влияние традиционных видов деятельности на питание народов. Что нужно организму человека для нормального развития в разных климатических зонах. Кулинарные праздники народ мира.

### **Тема 8. Кулинарная история 2 часа.**

Как питались доисторические люди. Какую еду ели и как ее готовили. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье. Кулинарные традиции.

### **Тема 9. Как питались на Руси и в России (2 часа).**

Традиционные русские блюда. Пословицы и поговорки о национальных русских блюдах. «Домострой». Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси.

### **Тема 10. Необычное кулинарное путешествие (1 час).**

Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвященные различным продуктам и блюдам. Кулинарные музеи.

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:

1. УМК «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. «Формула правильного питания». М.: Nestle. Здоровые дети. 2020.

2. При реализации проектной и исследовательской деятельности используется методическое пособие: Л.А. Громова «Организация проектной и исследовательской деятельности школьников». 5-9 классы.- М.: Вентана-Граф, 2014.

Для реализации курса внеурочной деятельности имеются учебные пособия для обучающихся:

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Формула правильного питания. Блокнот для школьников». М.: Nestle. Здоровые дети. 2020.

2. А.Г. Макеева Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-9 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2020.

3. Печатные пособия.

4. Информационные средства: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Аудиторные занятия	Практические работы	Исследовательская деятельность	Экскурсии
1	Здоровье – это здорово.	1ч	1	---	----	-----
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	3ч	---	2	1	----
3	Энергия пищи.	2ч	1		----	1
4	Где, что и как мы едим.	1ч	---	---	1	---
5	Ты покупатель.	2ч	1	----	---	1
6	Ты готовишь себе и друзьям.	2ч	1	----	1	---
7	Кухни разных народов.	2ч	1	----	1	---
8	Кулинарная история.	1ч		---	1	1
9	Как питались на Руси и в России.	1ч	1	----	---	----
10	Необычное кулинарное путешествие.	1ч	1	---	---	1
11	Представление результатов работы, защита проекта.	1ч	1	----	---	---
		17	9	2	5	4

### Календарно - тематическое планирование 7 класс.

На изучение курса внеурочной деятельности «Правильное питание - основа здорового образа жизни» в 6 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 10 в 2023 - 2024 учебном году отводится 0,5 часа в неделю, что составляет 17 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы.

На реализацию курса в 7 классе в 2023 - 2024 учебном году запланировано 17 часа (календарно-тематическое планирование курса составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

№ п/п	Дата	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации	Коррекция
<b>Тема 1. Здоровье – это здорово 1 час.</b>					
1	06.09	Здоровье – это здорово. Мой образ жизни.	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений	Аудиторное занятие Игра «Дерево».	
<b>Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 3 часа.</b>					
2	20.09	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Знакомятся с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа «Определение белков в продуктах питания»	
3	04.10	О витаминах и минеральных веществах.	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.	Практические работа «Определение витамина «С» в продуктах питания»	

			Работают с простейшим лабораторным оборудованием.		
4	18.10	Анализ рациона питания.	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».	
<b>Тема 3. Энергия пищи 2 часа.</b>					
5	08.11	Калорийность продуктов. Режим питания.	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;	Экскурсия в школьную столовую	
6	22.11	От чего зависит потребность в энергии.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания	Практические работы: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. Игра «Энергетический калькулятор».	
<b>Тема 4. Где, что и как мы едим 1 час.</b>					
7	06.12	Правила этикета. Правила поведения в кафе или столовой.	Повторяют правила поведения в общественных местах питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки	Игровая деятельность Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.	

			осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Знакомятся с заведениями общественного питания. Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.		
<b>Тема 5. Ты покупатель 2 часа.</b>					
8	20.12	Ты - покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Виртуальная экскурсия. Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина»	
9	10.01	Срок хранения продуктов.	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами Игра «Упаковка».	
<b>Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям 2 часа</b>					
10	24.01	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Оценивают безопасность бытовых приборов, сравнивают их с эталонными образцами.	Аудиторное занятие Тренинг	
11	07.02	Как правильно хранить	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в	Аудиторное занятие	

		продукты.	практику. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.		
<b>Тема 7. Кухни разных народов 2 час.</b>					
12	21.02	Кулинарное путешествие. Сегодня ты идёшь в гости.	Продолжают знакомиться с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Формируют культуру поведения в обществе незнакомых людей. Работают с простейшими справочниками.	Виртуальная экскурсия, занятие в аудитории	
13	06.03	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники».	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследование. Ролевые игры	
<b>Тема 8. Кулинарная история 1 час.</b>					
14	20.03	Кулинарное искусство в древнем мире.	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.	Занятие в аудитории	
<b>Тема 9. Как питались на Руси и в России 1 час.</b>					
15	03.04	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни.	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Продолжают знакомиться с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; традиционные блюда. Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Занятие в аудитории	

**Тема 10. Необычное кулинарное путешествие 1 час.**

16	17.04	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов.	Учатся делать осознанный выбор здорового питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Исследование	
17	08.05-22.05	Защита проектов	Представление результатов работы.		