

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского союза Михаила Петровича Крыгина села Кабановка муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы:  Л.А.Кузнецов

Приказ № 64-3-ОД от 31.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Культура здорового питания

(полное наименование)

8

(классы)

спортивно-оздоровительное

направление

2020-2021 уч год

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физики и математики

Ф.И.О.: Уткина Елена Николаевна

«Проверено»

Заместитель директора по УВР:

 Уткина Е.Н.

Дата: «28» августа 2020 г.

«Согласовано на заседании ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от «27» августа 2020 г

Руководитель ШМО  Золотарева В.В.

**Аннотация к рабочей программе
внеурочной деятельности «Культура здорового питания»
8 класс**

Нормативная база программы:	Программа составлена на основе программы «Культура здорового питания», разработанной сотрудниками Института Самарского государственного университета индустрии питания и бизнеса, руководители авторского коллектива — методист Н.В. Герасименко, доцент Р.А. Тимирбулатов.
Дата утверждения:	31.08.2020
Общее количество часов:	34
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	2020-2021 г.г.
Автор(ы) рабочей программы:	Уткина Е.Н.

Особенности программы «Культура здорового питания»

Данная программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Программа курса «Культура здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания»

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	Метапредметные
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания	<p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>-формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>-осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;</p> <p>-развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;</p> <p>-получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;</p> <p>-знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.</p> <p>-осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества</p> <p>труда;</p> <p>- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,</p> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>-строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>–осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>– формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>

2	Физиология питания	<p>формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>-формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;</p> <p>-развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;</p> <p>-получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;</p> <p>-знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.</p> <p>-осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества</p> <p>труда;</p> <p>- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане</p> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>-осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков</p> <p>-читать и слушать, извлекая нужную информацию;</p> <p>-работать с дополнительной литературой</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>-учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ.</p> <p>-формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>-договариваться, приходить к общему решению;</p> <p>-соблюдать корректность в высказываниях.</p>
3	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	<p>формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-формирование уважительного</p>	<p>осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>-проявлять познавательную инициативу.</p> <p>-самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в</p>

		<p>отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;</p> <p>- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;</p> <p>- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;</p> <p>- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.</p> <p>- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества</p> <p>труда;</p> <p>- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.</p>	
--	--	---	---	--

				<p>незнакомом материале.</p> <p>-преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>-самостоятельно находить варианты решения творческой задачи</p> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.</p> <p>-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>-использовать методы и приёмы художественно-творческой деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>-учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию</p> <p>-владеть монологической и диалогической формой речи.</p> <p>-осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
4	Гигиена питания	<p>формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>	<p>осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;</p> <p>-развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;</p> <p>-получение первоначальных представлений о созидательном</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>-оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение</p> <p>-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей</p>

		<p>-формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>и нравственном значении труда в жизни человека и общества; -знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии. -осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества труда; - овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.</p>	
--	--	---	--	--

				<p><u>Познавательные УУД:</u> -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> -слушать собеседника, вести диалог; –учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
--	--	--	--	---

Тематическое планирование

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Кол-во часов	Форма организации	Виды учебной деятельности
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания	Строение тела человека - общий обзор. Системы органов.Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.	8	Беседа. Анкетирование	Проблемно-ценностное общение, познавательная

2	Физиология питания	Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника	2	Беседа. Проектная	Проблемно-ценностное
---	--------------------	---	---	----------------------	----------------------

				деятельность. Встречи с интересными людьми. Совместная работа обучающихся родителей Интервьюирование.	общение, познавательная, социальное творчество
3	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов	15	Беседа. Проектная деятельность. Игры. Соревнования. Совместная работа обучающихся	Проблемно-ценностное общение, познавательная, трудовая, спортивно-оздоровительная деятельность,

4	Санитария и гигиена питания	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях	9	Беседа. Просмотр фильма. Выставка рисунков Круглый стол	Проблемно-ценностное общение, познавательная, художественное творчество
---	-----------------------------	---	---	--	---

