

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ясиновская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
(протокол № 1 от 30.08.2019)

Утверждена приказом по школе
от 30.08.2019 № 149-ОД
Директор школы
Максимова О.Н.



Программа

внеурочной деятельности в рамках ФГОС

«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся 16-17 лет
Срок реализации - 1 год.

Разработчик:
Хор-Оглы Светлана Федоровна

х.Новая Надежда

2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (с последующими изменениями));

Данная программа составлена на 35 часов (из расчёта 1 час в неделю).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Введение (9ч.)

Общее понятие о здоровье как состоянии организма, здоровье как процесс реализации генетического материала, зависимость здоровья от условий социальной и экологической среды. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье. Гармоничное единство духовного и физического здоровья.

Роль витаминов в здоровом питании, условия повышенной потребности в витаминах, основные пищевые источники витаминов, жирорастворимые и водорастворимые витамины. Пищевые источники и значение минеральных элементов и микроэлементов в питании человека. Роль воды в питании человека, суточная потребность в воде.

Пищевые волокна: функции, виды, пищевые источники, нормы потребления пищевых волокон.

Условная классификация продуктов питания, группы продуктов питания. Питательная ценность овощей и фруктов, молочных продуктов, мясных продуктов, рыбы, яиц, хлеба и круп, лакомств, сладостей. Информация на этикетках продуктов: порядок исходных веществ в описании состава продукта на этикетках, связь между искусственными добавками и сроком годности продукта.

Практическая работа № 1 «Исследование продуктов питания на содержание пищевых добавок».

Питание и здоровье (20 ч.)

Влияние питания на здоровье. Рациональное питание - один из компонентов долголетия. Разнообразное питание как свойство человека. Виды: супов, холодных блюд и закусок, мясных блюд, блюд из яиц и творога, сладких блюд, изделий из теста. Питательная ценность холодных блюд, закусок, супов; блюд и гарниров из овощей, круп, бобовых и макаронных изделий; рыбных, мясных блюд; блюд из домашней птицы и дичи; блюд из яиц и творога, сладких блюд, изделий из теста, напитков.

Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.)

Питание как фактор развития заболеваний. Питание и предупреждение хронических заболеваний и расстройств: гипертонии, атеросклероза, желудочно-кишечного тракта. Термическая обработка пищи: назначение, виды, преимущества и недостатки варки, жарки пищи, преимущества и недостатки приготовления пищи на пару.

Искусственная пища. Витамины. Лечебное голодание: за и против. Раздельное питание. Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа №2. «Составление ежедневного рациона питания». Практическая работа №3. «Химическая азбука пищи».

Здоровый образ жизни (6 ч.)

Образ жизни – фактор здоровья. Критерии здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Физические упражнения и здоровье. Личная гигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления. Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Аутотренинг, релаксация. Закаливание и его влияние на здоровье. Виды закаливания: обтирание, обливание, купание. Стимулирующие и закаливающие факторы: солнечный свет, воздушные ванны. Проектное задание «Планирование своего режима с учётом полученных данных». Практическая работа №4 «Диагностические исследования своего организма».

Формы и виды деятельности.

- индивидуальные (практические и творческие задания, консультации, беседы);
- групповые (биологические эксперименты, конкурсы, ролевые игры, акции, анкетирование);
- обучение в микрогруппах (проектная деятельность, создание компьютерных презентаций).

Методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
- проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная деятельность);
- практические (акции, практические работы);

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
		Тема 1. Введение.	9
1	04.09.2019г.	Понятие о здоровье. Критерии здоровья.	1
2	11.09	Здоровый образ жизни. Общественное и индивидуальное здоровье.	1
3	18.09	Питание человека от древности до современности.	1
4	25.09	Роль витаминов и воды в здоровье человека.	1
5	02.10	Белки. Жиры. Углеводы. Роль в здоровом питании.	1
6	09.10	Микро- и макроэлементы.	1
7	16.10	Пищевые волокна. Питательная ценность продуктов.	1
8	23.10	Продукты питания. Информация на этикетках продуктов. Маркировка товара. Экспертиза упаковки продуктов питания.	1
9	06.11	Практическая работа № 1 «Исследование продуктов питания на содержание пищевых добавок».	1
		Тема 2. Питание и здоровье.	20
10	13.11	Расчёт калорийности пищи.	1
11	20.11	Составление дневного рациона питания.	1
12	27.11	Приготовление здоровых завтраков	1
13	04.12	Виды кулинарных блюд, их значение в питании человека.	1
14	11.12	Питание и предупреждение хронических заболеваний и расстройств. Виды кулинарной обработки пищи.	1
15	18.12	Приготовление здоровых закусок для школьного питания.	1
16	25.12	Практическая работа № 2 «Мой ежедневный рацион питания».	1
17	15.01.2020г.	Приготовление блюд для здорового обеда.	1
18	22.01	Оптимизация питания для улучшения умственной и физической активности, иммунитета, продолжительности жизни.	1
19	29.01	Питание во время путешествия. Традиции питания.	1
20	05.02	«Правильное питание школьника». Банк советов.	1
21	12.02	Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа № 3 «Химическая азбука питания».	1
22	19.02	Лечебное голодание: за и против.	1
23	26.02	Питание как фактор развития заболеваний.	1

24	04.03	Питание и предупреждение хронических заболеваний и расстройств.	1
25	11.03	Раздельное питание.	1
26	18.03	Экскурсия в школьную столовую «Как составляют меню школьника».	1
27	01.04	Игра «Ты – то, что ты ешь».	1
28 - 29	08.04 15.04	Акция «Здоровая пища – здоровая нация».	2
		Тема 3. Здоровый образ жизни.	6
30	22.04	Образ жизни – фактор здоровья.	1
31-32	29.04 06.05	Проектное задание «Планирование своего режима с учётом полученных данных».	2
33	13.05	Практическая работа № 4 «Диагностические исследования своего организма».	1
34	20.05	Анкетирование «Здоровое питание»	1
35	27.05	Итоговое занятие.	1
		Всего	35

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

_____ Гордиенко С.В.

Дата: 29. 08. 2019