

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ясиновская средняя общеобразовательная школа

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

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



Программа

внеурочной деятельности в рамках ФГОС

«Культура здорового питания»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся 15-16 лет

Срок реализации - 1 год.

Разработчик:

Хор-Оглы Светлана Федоровна

х.Новая Надежда

2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Культура здорового питания» разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с последующими изменениями));
- Примерная программа внеурочной деятельности под редакцией В.А. Горского.

Данная программа составлена на 34 часа (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.

Обучающийся получит возможность:

- — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- — представлять культуру питания как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. 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.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. 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.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания.

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

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
		Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.	10
1	05.09.2019г.	Строение тела человека. Общий обзор.	1
2	12.09	Системы органов. Работа системы органов.	1
3	19.09	Викторина «Знаю ли я себя?»	1
4	26.09	Что такое здоровье? Состояние здорового человека.	1
5	03.10	Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.	1
6	10.10	Пищевые продукты и питательные вещества.	1
7	17.10	Пирамида здорового питания.	1
8	24.10	Режим питания.	1
9 - 10	07.11 14.11	Проектное задание «Составление меню выходного дня».	2
		Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.	4
11	21.11	Алиментарно-зависимые заболевания факторы их вызывающие.	1
12	28.11	Нарушения питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1
13	05.12	Меры профилактики.	1
14	12.12	БАДы.	1
		Раздел 3. Физиология питания.	8
15	19.12	Механизм пищеварения.	1
16	26.12	Обмен веществ в организме человека.	1
17	16.01.2020г.	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1

18	23.01	Режим питания подростка.	1
19	30.01	Диета – вред или польза.	1
20	06.02	Потребности в основных питательных веществах и энергии.	1
21	13.02	Решение задач на рацион питания.	1
22	20.02	Решение задач на рацион питания.	1
		Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	
23	27.02	Традиции питания разных народов мира.	1
24	05.03	Особенности питания народов России.	1
25	12.03	Оздоровительные диеты.	1
26	19.03	Причины избыточной массы тела.	1
27	02.04	Фастфуд.	1
28	09.04	Правильная кулинарная обработка пищевых продуктов.	1
		Раздел 5. Санитария и гигиена питания.	3
29	16.04	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1
30	23.04	Загрязнение пищевых продуктов и пищевые отравления. Паразитарные заболевания.	1
31	30.04	Первая помощь при пищевых отравлениях.	1
		Подведение итогов.	3
32	07.05	Проектное задание «Правильное питание – здоровье и красота».	1
33	14.05	Акция «Всем, кто хочет быть здоров».	1
34	21.05	Анкетирование «Здоровое питание». Итоговое занятие.	1

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
_____ Гордиенко С.В.

Дата: 29. 08. 2019