

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области**  
**Волховский муниципальный район**  
**МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №1"**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
Руководитель ШПК	Заместитель директора по воспитательной работе	Приказом директора МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №1"
_____	_____	
–	–	
Шмаков С.В.	Бабикова И.Э.	Приказ № 648 от « » 08 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 9-9 классов**

**«Проектная деятельность по здоровому питанию»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**количество часов в неделю:2**  
**количество часов в год: 68 ч**

г.Волхов  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Проектная деятельность по здоровому питанию» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя». Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Технология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно- следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону.

Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи.

Любимые блюда моей семьи);

- Объяснительно - иллюстративный.

Место программы в учебном плане

Курс «Основы здорового питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа курса «Основы здорового питания» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 2 часа в неделю: 9 класс -68 часа.

Личностные, метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в

рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию  
 Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:  
 практические работы, проекты.

**Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной  
 Деятельности:**

1. Введение - 1ч

- Знакомство с детьми, ТБ -1ч

2. ЗОЖ - 6ч

- Здоровье - это здорово! (Знакомство с понятием ЗОЖ. Мой образ жизни какой он? Все видимые плюсы и минусы? Что я готов изменить уже сейчас? Тест и самокритика) -2ч
- Режим дня (Что такое режим дня? Как его правильно составить?) -2ч
- Что такое вредные привычки? Последствия от них? Как избежать зависимости? -2ч

3. Культура питания и этикет - 12ч

- БЖУ (Белки, Жиры и Углеводы что это? Для чего они нужны. Таблицы ) -2ч
- Продукты разные нужны — продукты разные важны! (Витамины и Минеральные вещества. Для чего они нужны. Их польза и вред (при

не правильном приеме и дозировке. Примеры из жизни!)) Пример продукта и его польза.- 2ч

- Рацион питания (Что такое каллории? Суточные нормы каллорий. Пример дневного рациона. Практическая работа: Распечатать табл. с каллорийностью продуктов, каждый рассчитает каллорийность 1 своего дня!) -2ч
- Режим питания (Понятие о режиме питания. Практическая работа: Мой режим питания, учитывая посещение кружков, секций и т.п.) -2ч
- Гигиена на кухне (Санитарные нормы при приготовлении ихраниии продуктов и готовых блюд) -2ч
- Сервировка стола и этикет ( Способы сервировки «Новогодняя», «Летняя», «Праздничная» и т.п. Правила поведения за столом) -2ч

#### 4. Диетоведение - 26ч

- Введение в мир диет! (Что же такое диета и диетология? Какие виды диет наиболее распространены. Польза и вред от диет. Примеры «звезд» придерживающихся диеты (Презентация)) -2ч
- Кефирная диета ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика)- 4ч
- Гречневая диета (Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика)- 4ч
- Средиземноморская диета ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) -4ч
- Диета по группе крови ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) -4ч
- Безглютеновая диета ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) -4ч
- Диета Дюкана ( Особенности диеты. Примерное меню на неделю. Плюсы и минусы такой диеты + Практика) -4ч

#### 5. Кухня народов мира - 12ч

- Кухня Американского континента (Особенности кухни. Культура питания и разнообразиеблюд. + Практика) -3ч

- Кухня Италии (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) -3ч
- Кухня Японии (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) -3ч
- Восточная кухня (Особенности кухни. Культура питания и разнообразие блюд. + Практика) -3ч

## 2. Проектная деятельность — 11ч

- Выбор темы проекта- 1ч
- Оформление проекта- 10ч



## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Введение	1
2	ЗОЖ и Анти ЗОЖ	6
3	Культура питания и этикет	12
4	Диетоведение	26
5	Кухня народов мира	12
6	Проектная деятельность	11
	Итого:	68

### Календарно — тематический план для 7-9 классов

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	1. Введение	1		
1.1	Знакомство и ТБ	1	+	
2	ЗОЖ и Анти ЗОЖ	6		
2.1	Здоровье — это здорово!	2	+	
2.2	Режим дня	2	+	+
2.3	Анти ЗОЖ	2	+	
3	Культура питания и этикет	12		
3.1	БЖУ	2	+	
3.2	Продукты разные нужны —	2	+	

	продукты разные важны			
3.3	Рацион питания	2	+	+
3.4	Режим питания	2	+	+
3.5	Гигиена на кухне	2	+	
3.6	Сервировка стола и этикет	2	+	+
4	Диетоведение	26		
4.1	Введение в мир диет!	2	+	
4.2	Кефирная диета	4	+	+
4.3	Гречневая диета	4	+	+
4.4	Средиземноморс кая диета	4	+	+
4.5	Диета по группе крови	4	+	+
4.6	Безглютеновая диета	4	+	+
4.7	Диета Дюкана	4	+	+
5	Кухня народов мира	12		
5.1	КухняАмериканс кого континента	3	+	+
5.2	Кухня Италии	3	+	+
5.3	Кухня Японии	3	+	+
5.4	Восточная кухня	3	+	+
6	Проектная деятельность	11		
6.1	Выбор темы проекта	1	+	
6.2	Оформление проекта	10	+	+

### **Список литературы:**

1. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
2. Нестле о здоровом питании. Интернет ресурс <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
4. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
5. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
6. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
7. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
8. Питание подростка. Советы врача-диетолога Интернет ресурс <https://nashidetki-info.livejournal.com/30049.html>
9. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
10. Астахова Л.Б. Программа по совершенствованию качества организации питания. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.
11. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М: Олма, 2009. – С. 2-4.
12. Боровская Э. Здоровое питание школьника. М.: Эксмо, 2010. –С. 15 – 20.
13. Коростелёв Н.Б.. Воспитание здорового школьника. М.: Просвещение, 1992. – С. 54 -58.
14. Токарева Т.В.. Программа формирования и оценки гигиенической грамотности и культуры питания учащихся. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.