**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

 Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_по внеурочной деятельности «Уроки здорового питания»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования \_\_\_\_основное , 8 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_\_1\_\_\_\_

Учитель \_Побережнева Наталья Владимировна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

# Программа разработана на основе \_\_\_ программы Безруких, М. М., Макеева, А. Г.,\_\_ Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методи- ческое\_\_\_ пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

 Безруких, М. М., Макеева, А. Г.,\_\_ Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правиль-ном питании / Методи- ческое\_\_\_ пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014\_\_\_\_

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

1. ***Личностные УУД***

***у учащихся будут сформированы***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию;
* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

***у учащихся могут быть сформированы:***

* 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
1. ***Метапредметные УУД***

***регулятивные:***

 ***учащиеся научатся***

* формулировать учебную цель;
* выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* составлять план и последовательность действий;
* организовывать рабочее места;
* адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
* формирование способности к проектированию.

***учащиеся получат возможность научиться:***

* определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
* осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
* совершенствовать действия коррекции и оценки действий партнера в коллективной экологической деятельности, прогнозировать результаты этой деятельности;

***коммуникативные:***

***учащиеся научатся***

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
* взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; слушать партнёра; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***учащиеся получат возможность научиться:***

* разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* использовать речевые средства, в том числе с опорой на ИКТ.

 ***познавательные:***

***учащиеся научатся***

* работать с информацией: поиск, запись, восприятие в том числе средствами ИКТ;
* выделять и формулировать познавательную цель;
* применять правила и пользоваться инструкциями;
* формулировать проблемы: самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

***учащиеся получат возможность научиться:***

* устанавливать причинно-следственные связи; строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы;
* формировать учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности);
* планировать и осуществлять деятельность, направленную на выполнение задач исследовательского характера;
* выбирать наиболее рациональные и эффективные способы выполнения экологических проектов;
* интерпретировать информации (структурировать, переводить сплошной текст в таблицу, презентовать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ)
1. ***Предметные***

 ***учащиеся узнают***

* понятия: режима питания, калорийности пищи, срок хранения продуктов;
* права и обязанности покупателя;
* основные сведения о продуктах питания;

  ***учащиеся получат возможность научиться:***

* работать с научной литературой, Интернет-ресурсами;
* выполнять учебные проекты, презентации;
* самостоятельно ставить цели, находить пути решения и делать выводы.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности**

**Раздел№1 Самые полезные продукты.(1 час)**

Рацион питания подростка и количество необходимых питательных веществ зависят не только от возраста, но и от массы тела подростка, состояния его здоровья, учебной и внеучебной нагрузки. Питание должно быть рациональным, т. е. полностью удовлетворять повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма подростка не только количественно, но и качественно.

**Раздел 2 Удивительные превращения пирожка (2 часа)**

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Рекомендованный режим питания для школьника — 4–5 приемов пищи в течение дня. Оптимальное распределение калорийности суточного рациона. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

**Раздел3 Из чего варят каши (5 часов)**

Организм подростка наиболее активно расходует энергию в утренние часы (именно на это время обычно приходятся и часы учебы). Поэтому требование к завтраку — обеспечить организм пищевыми веществами и калориями, позволяющими покрывать предстоящие энерготраты. Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром (ведь организм ребенка только «просыпается»).

**Раздел 4 Плох обед, если хлеба нет (3 часа)**

На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых школьнику ежедневно. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Нельзя исключать из обеда школьника **хлеб**. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных ве- ществ.

**Раздел 5 Время есть булочки (2 часа)**

Полдник обычно бывает легким и может включать булочку, кондитерские изделия (печенье, сухарики, вафли и пр.), молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.). Меню полдника может быть дополнено ягодами и фруктами. Следует иметь в виду, что хлеб относительно беден кальцием, именно поэтому в детском питании рекомендуется сочетать его с молоком, кефиром и другими молочными продуктами, богатыми кальцием.

**Раздел 6 Пора ужинать (3 часа)**

На ужин приходится 20–25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Очень важно соблюдать время ужина.

**Раздел 7 На вкус и цвет товарищей нет (5 часов)**

Несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку и особенно подростку необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища — залог того, что организм получит необходимые вещества.

Кухни разных народов сильно отличаются друг от друга. Вкусовые привычки существуют не только у отдельных людей, но и у народов в целом и формируются в раннем детстве. Интересен вкус и запах пряностей. Как правило, пряности содержат большое количество эфирных масел, минеральные соли, дубильные вещества.

**Раздел 8 Как утолить жажду (3 часа)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших процессов жизнедеятельно- сти. Потребность в жидкости особенно велика в период роста организма. Дело в том, что благодаря жидкости происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе питания способен вызвать ухудшение самочувствия, а также нарушить процесс пищеварения. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

**Раздел 9 Что помогает быть сильным (2 часа)**

 Ежедневный рацион питания, его количественный и качественный состав во многом определяются нагрузками школьника, его образом жизни. Чем больше энерготраты в течение дня, тем более калорийной должна быть пища, чтобы происходило восполнение энергии. Так, пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры.

**Раздел 10 Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4 часа)**

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а по- ступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3, В9, В12, Н, Р, РР) и жирорастворимые (A, D, E, F, K). Полезные свойства этой группы продуктов.

**Раздел 11 Праздник здоровья (2 часа)**

**Итоговое занятие 1 час**

Это занятие лучше организовать как внеклассное мероприятие, в котором могут принять участие одновременно несколько классов. Для праздничного стола можно приготовить блюда, которые украсят стол, а кроме того, очень полезны для детей.

**Формы реализации программы:**  беседы, проекты, конкурсы, викторины, игры, практические работы, праздник

 **Раздел 3. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Дата**  | **Оборудование**  | **Мониторинг**  |
| **По плану** | **Фактически**  |
| **Раздел 1 Самые полезные продукты.(1 час)** |
| 1 | Рацион питания | 03.09.20 |  | презентация |  |
| **Раздел 2 Удивительные превращения пирожка (2 часа)** |
| 2 | Режим питание | 10.09.20 |  | презентация |  |
| 3 | Оптимальное распределение калорийности суточного рациона | 17.09.20 |  |  | Проект «Меню» |
| **Раздел3 Из чего варят каши (5 часов)** |
| 4 | Требования к завтраку  | 24.09.20 |  |  |  |
| 56 | Из чего варят каши | 01.10.2008.10.20 |  | презентация |  |
| 78 | Как сделать кашу вкусной | 15.10.2022.10.20 |  |  | Практическая работа |
| **Раздел 4 Плох обед, если хлеба нет (3 часа)** |
| 9 | Плох тот обед, если хлеба нет | 12.11.20 |  |  |  |
| 1011 | Какой хлеб полезный | 19.11.2026.11.20 |  | презентация |  |
| **Раздел 5 Время есть булочки (2 часа)** |
| 12 | Булочные и кондитерские изделия | 03.12.20 |  |  |  |
| 13 | Молочные продукты | 10.12.20 |  |  | викторина |
| **Раздел 6 Пора ужинать (3 часа)** |
| 14 | Пора ужинать  | 17.12.20 |  |  |  |
| 1516 | Состав ужина | 24.12.2014.01.20 |  |  | Практическая рабоота |
| **Раздел 7 На вкус и цвет товарищей нет (5 часов)** |
| 17 | Различие вкусовых предпочтений | 21.01.21 |  |  |  |
| 181920 | Кухни разных народов | 28.01.2104.02.2111.02.21 |  | Презентация | ВикторинаПроектная работа |
| 21 | Пряности  | 18.02.21 |  | презентация | Практическаяя работа |
| **Раздел 8 Как утолить жажду (3 часа)** |
| 22 | Для чего нужна вода | 25.02.21 |  |  |  |
| 2324 | Как утолить жажду | 04.03.2111.03.21 |  |  |  |
| **Раздел 9 Что помогает быть сильным (2 часа)** |
| 25 | Рацион питания и образ жизни | 01.04.21 |  |  |  |
| 26 | Основные источники белка | 08.04.21 |  | презентация |  |
| **Раздел 10 Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4 часа)** |
| 27 | Наиболее распространенные овощи | 15.04.21 |  | Презентация | викторина |
| 28 | Ягоды и фрукты | 22.04.21 |  | презентация |  |
| 29 | Витамины | 29.04.21 |  |  |  |
| 30 | Минеральные вещества | 06.05.21 |  |  |  |
| **Раздел 11 Праздник здоровья (2 часа)** |
| 31 | Праздник здоровья | 13.05.21 |  |  |  |
| 32 | Праздник здоровья | 20.05.21 |  |  |  |
| 33 | Итоговое занятие | 27.05.21 |  |  |  |
| **Итого:33 часа** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Протокол заседания методического совета от \_\_\_\_23.08\_\_ 2021\_ года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_Кардакова Л.И.\_ подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_Кардакова Л.И.\_ подпись Ф.И.О. 23 августа 2021 года |