Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Формула правильного питания » в 7 классе.

Учитель: Иванюк Ирина Юрьевна.

**2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа внеурочной деятельности«Формула правильного питания»7 классФГОС ООО | Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов;- примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2020– 2021 учебный год, реализующих основные общеобразовательные программы;- учебного плана МБОУ Суховской СОШ на 2020-20121 учебный год;- требований Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| Учебник: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании» |
| Количество часов: рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, общий объем 34 часа в год. |
| Цели программы:сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье. |

**Пояснительная записка**

**Задачи курса:**

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;

-формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связным с питанием здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема** | **Всего часов** | **В том числе** | **Дата****План факт** | **Образовательный продукт** |
| **теории** | **практики** |
| **1.** | Вводное занятие. Я и мое здоровье. | **2** | 2 |  | 03.0910.09 | Культура питания. |
|  |  |  |  |  | 17.09.24.09 |  |
| **2.** | Продукты разные нужны, продукты разные важны. | **2** | 1 | 1 |  | Расширение знаний о различных продуктах – основных источниках. |
| **3.** | О витаминах и минеральных веществах. | **2** | 1 | 1 | 01.1008.10 | Формирование правила питания. Анализ рациона питания. |
| **4.** | Режим питания. | **2** | 2 |  | 15.1022.10 | Знакомство с различными вариантами организации режима питания. |
| **5.** | Мой режим питания. | **2** |  | 2 | 05.1112.11 | Умение составлять и соблюдать режим питания. |
| **6.** | Энергия пищи. | **2** | 1 | 1 | 19.1126.11 | Формирование представления о пище как источнике энергии для организма. |
| **7.** | Вкусная математика. | **2** |  | 2 | 03.1210.12 | Оценивание рациона питания от их образа жизни. |
| **8.** | Где и как мы едим. | **2** |  | 2 | 17.1224.12 | Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов. |
| **9.** | Мы не дружим с сухомяткой. | **2** |  | 2 | 14.0121.01 | Анализ рациона питания. |
| **10.** | Путешествие и поход. | **2** |  | 2 | 28.0104.02 | Формирование основных правил безопасного поведения в походе. |
| **11.** | Ты – покупатель. | **2** |  | 2 | 11.0218.02 | Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя. |
| **12.** | Ты готовишь себе и друзьям. | **2** |  | 2 | 25.0204.03 | Развитие представления о правилах этикета. |
| **13.** | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.  | **2** |  | 2 | 11.0318.03 | Освоение навыков сервировки стола. |
| **14.** | Вредные и полезные привычки в питании. | **2** |  | 2 | 01.0408.04 | Освоение практических навыков о правильном питании. |
| **15.** | Кухни разных народов. | **2** |  | 2 | 15.0422.04 | Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов. |
| **16.** | Кулинарная история. | **2** |  | 2 | 29.0406.05 | Формирование представления об истории кулинарии. |
| **17.** | Подведение итогов. | **2** |  | 2 | 13.0520.05 | Итоги полученных знаний, умений и навыков. |
|  | **Всего** | **34** |  |  |  |  |

**Содержание курса**

1. ***Вводное занятие. Я и мое здоровье. (2ч)***

Здоровье, здоровый образ жизни. Характер, привычки, поведение, правильное питание.

1. ***Продукты разные нужны, продукты разные важны.(2ч)***

Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.

1. ***О витаминах и минеральных веществах.(2ч)***

Витамины, минеральные вещества, рацион.

1. ***Режим питания.(2ч)***

Режим питания, варианты режима питания.

1. ***Мой режим питания.(2ч)***

Регулярность, «пищевая тарелка».

1. ***Энергия пищи.(2ч)***

Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

1. ***Вкусная математика.(2ч)***

Расход энергии, калорийность продуктов.

1. ***Где и как мы едим. (2ч)***

Сфера общественного питания, режим питания.

1. ***Мы не дружим с сухомяткой.(2ч)***

Гигиена питания, «фаст-фуд».

1. ***Путешествие и поход.(2ч)***

Питание в походе, правила безопасности.

1. ***Ты – покупатель.(2ч)***

Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.

1. ***Ты готовишь себе и друзьям. (2ч)***

Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.

1. ***Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. (2ч)***

Сервировка, этикет.

1. ***Вредные и полезные привычки в питании. (2ч)***

Вредные и полезные привычки, правило питания.

1. ***Кухни разных народов. (2ч)***

Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

1. ***Кулинарная история. (2ч)***

История, культура, кулинария.

1. ***Подведение итогов.(2ч)***

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

**Литература для педагога**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.*Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.*Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферое В. П.*Как питается ваш малыш. Минск:  Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермакое Б. С.*Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.*Вяленые фрукты и овощи. М.: Росселъхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.*Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.*Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.*Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

**Литература для учащихся**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. . *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.*Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных

пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.

1. *Махлаюк В. П.*Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.