

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27
имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения
_____ /Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от
31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Культура питания

Классы: 5-9

Всего часов: 174

Составитель программы:
Данилова Н.Ф.,
учитель ОБЖ

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Содержание программы внеурочной деятельности

5 класс

Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.

Теория. Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

Тема3. "Режим питания»-3ч.

Теория. Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.

Теория. Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. «Ты- покупатель-9ч.

Теория. Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Тема8. Кухня разных народов-4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-11ч.

Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий

проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

7-9 классы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 7-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

- 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.**
- 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**
- 3. Физиология питания.**
- 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.**
- 5. Санитария и гигиена питания.**

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. Нарушением 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.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов
	Тема 1. «Здоровье - это здорово»	5
1	Здоровье-это здорово	1
2	Правила ЗОЖ	1
3	Я и мое здоровье	1
4	Мой образ жизни	1
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1
	Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6
6	Белки	1
7	Жиры	1
8	Углеводы	1
9	Витамины	1
10	Минеральные вещества	1
11	Рацион питания	1
	Тема3. «Режим питания»	3

12	Понятие режима питания	1
13	Мой режим питания	1
14	Игра «Составляем режим питания»	1
	Тема 4. «Энергия пищи»	4
15	Энергия пищи	1
16	Калорийность пищи	1
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
	Тема 5. «Где и как мы едим»	8
19	Где и как мы едим	1
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1
21	Путешествие и поход	1
22	Собираем рюкзак	1
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24	Поговорим о фаст-фудах	1
25	Правила поведения в кафе.	1
26	Ролевая игра «Кафе»	1
	Тема 6. «Ты- покупатель»	9
27	Где можно сделать покупку	1
28	Права и обязанности покупателя	1
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1
30	Ты покупатель.	1
31	Сложные ситуации при покупке товара	1
32	Срок хранения продуктов	1
33	Упаковка продуктов	1
34	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1
35	Составление формулы правильного питания.	1

6 класс

№ п/п	<i>Наименование раздела, темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
	Тема 1. «Ты готовишь себе и друзьям»	5
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1
3	Кулинарные секреты	1
4	Сервировка стола	1
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1
	Тема 2. «Кухня разных народов»	4
6	Понятие «национальная кухня»	1
7	Кулинарное путешествие	1
8	Проект «Кулинарные праздники»	1
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1
	Тема 3. «Кулинарная история»	5
10	Традиции и культура питания	1
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1
13	Современная кулинария	1
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1
	Тема 4 «Как питались на Руси и в России»	11
15	История кулинарии в России.	1
16	История посуды в русской кухне	1
17	Самовар-символ русского стола	1

18	Традиционные блюда русской кухни	1
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
21	Русская кухня и религия.	1
22	Польза меда	1
23	Яблочная страна.	1
24	Праздник русской картошки	1
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
	Тема 5. «Необычное кулинарное путешествие»	10
26	Мировые Музеи питания	1
27	Кулинария в живописи	1
28.	Кулинария в музыке	1
29	Кулинария в танце	1
30	Кулинария в литературе	1
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1
32	Творческий проект «Вкусная картина	1
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1
34	Уникальные блюда стран мира	1
35	Составление формулы правильного питания.	1

7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела, темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
I	<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>	7
1	Строение тела человека - общий обзор.	1
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1
7	Составление меню выходного дня.	1
II	<i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i>	6
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1
11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1
III	<i>Физиология питания.</i>	5
14	Что происходит с пищей в организме?	1
15	Механизмы пищеварения.	1
16	Обмен веществ в организме человека.	1
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1
18	Что такое «правильное питание».	1
IV	<i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i>	11
19	Как питались наши предки.	1
20-21	Традиции питания народов мира.	2
22	Питание народов России.	1

23-24	Диеты – польза и вред.	2
25-26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2
27-28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2
29	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1
V	Санитария и гигиена питания	5
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1
31	Пищевые отравления.	1
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1
34	Все, кто хочет быть здоров.	1
35	Итоговое занятие	1
ВСЕГО:		35

8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела, темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
I	<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>	8
1	Состояние здоровья современного человека	1
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1
3	Наука о питании – древняя и современная.	1
4	Пирамида здорового питания.	1
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1
8	Гигиена питания- круглый стол.	1
II	<i>Физиология питания.</i>	2
9	Механизм пищеварения и правильного характер обмена веществ в организме человека.	1
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1
III	<i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i>	15
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1
12	Три кита питания.	1
13	Витаминная азбука.	1
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1
16	Составление индивидуального меню.	1
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1
18-19	Проект «Дни национальной кухни».	2
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1
21-22	Продукты питания в разных культурах.	2
23	Ядовитые грибы и растения.	1
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1

IV	Санитария и гигиена питания	9
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1
27	Проект «Все сезоны года».	1
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1
29	Правила поведения в гостях.	1
30	Встречаем гостей.	1
31	Особенности и правила личной гигиены.	1
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1
34	Правильное питание – это здоровье и красота.	1
35	Итоговое занятие	1
ВСЕГО:		35

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов
I	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7
1	Состояние здоровья современного человека.	1
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1
II	Алиментарно-зависимые заболевания.	3
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2
III	Физиология питания.	3
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1
IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1
15	Особенности питания учащихся.	1
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1
19	Проект «Домашнее меню»	1
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1
V	Санитария и гигиена питания	14
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1

23	Как определить качество питания.	1
24	Как определить качество питания.	1
25	Вкусная азбука.	1
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1
27	Найти волшебную диету.	1
28	Культура питания: встречаем друзей.	1
29	Вкусные традиции моей семьи.	1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1
32	Микробиологическая безопасность.	1
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1
ВСЕГО:		34