

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Основы здорового питания»  
для обучающихся 5-7 классов  
направление внеурочной деятельности  
«Внеурочная деятельность, направленная на обеспечение благополучия  
обучающихся в пространстве общеобразовательной организации»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП ООО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **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.
- 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;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово. Самые полезные продукты. Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. Здоровье-это здорово. Почему важно быть здоровым. Режим дня. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Витамины и минеральные вещества. Энергия пищи. Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Система общественного питания. Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Культура здоровья, культура здорового питания человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Здоровые привычки питания. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров. Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Особенности питания населения Иркутской области. Особенности питания современного школьника. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Несбалансированное питание и болезни. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Соль в еде и гормоны. Калории пищи и вес человека. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети. Составляющие здоровья современного школьника. Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни. Калорийность продуктов. Ожирение и калории. Полезные углеводы, их влияние на детский организм. Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания. Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков. Этикет еды. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни. Итоговое занятие.

### Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме бесед, групповых занятий, просмотра социальных роликов.

## КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов
<b>5 класс</b>		
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Из чего состоит наша пища?	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1

7.	Молоко и молочные продукты.	1
8.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
9.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
<b>6 класс</b>		
1.	Здоровье-это здорово	1
2.	Почему важно быть здоровым	1
3.	Режим дня	1
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
5.	Витамины и минеральные вещества	1
6.	Энергия пищи	1
7.	Калорийные продукты	1
8.	От чего зависит потребность в энергии	1
9.	Система общественного питания	1
<b>7 класс</b>		
1.	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1
2.	Культура здоровья, культура здорового питания человека.	1
3.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	1
4.	Здоровые привычки питания.	1
5.	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1
6.	Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	1
7.	Реклама продуктов питания и здоровье.	1
8.	Сладости и сахар (углеводы).	1
9.	Особенности питания населения Иркутской области	1