

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Основы здорового питания»  
для обучающихся 8-9 классов  
направление внеурочной деятельности  
«Спортивно - оздоровительное»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для обучающихся 8-9 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

### 8 класс

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.

### 9 класс

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>8 класс</b>		
1.	Особенности питания современного школьника	1
2.	Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека.	1
3.	Твои привычки в питании и твое здоровье.	1
4.	Несбалансированное питание и болезни	1
5.	Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме.	1
6.	Соль в еде и гормоны.	1
7.	Твой рацион – это ты.	1
8.	Калории пищи и вес человека.	1
9.	Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети.	1

9 класс		
1.	Составляющие здоровья современного школьника.	1
2.	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.	1
3.	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.	1
4.	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.	1
5.	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.	1
6.	Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков.	1
7.	Этикет еды.	1
8.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1
9.	Итоговое занятие	1