

Ростовская область Азовский район село Новотроицкое  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новотроицкая основная общеобразовательная школа  
Азовского района



«Утверждена»

Директор МБОУ Новотроицкая ООШ

*Е.А. Мершина*  
Е.А. Мершина/

Приказ от 27.08.2020 г. № 93

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Уровень общего образования (класс)

**Основное общее образование 7 класс**

Количество часов **34 часа**

Учитель **Тихая Лариса Александровна**

Программа разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Максевой

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 7 класса составлена на основе нормативных правовых актов и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Учебный план МБОУ Новотроицкая ООШ на 2020-2021 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график МБОУ Новотроицкая ООШ на 2020-2021 учебный год.

**Цель программы** - формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- продолжить развитие представлений и сформировать понятие у обучающихся о значении питания, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, сформировать готовность соблюдать эти правила;
- сформировать представления о рациональном питании как о важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- сформировать поведенческие навыки в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- сформировать понимание необходимости профилактики поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- сформировать у обучающихся, воспитанников практические навыки по приготовлению кулинарных блюд;
- сформировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, помочь осознать то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Ростовской области;
- сформировать чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов, населяющих территорию Ростовской области.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин.

**Новизна** учебной программы заключается во включении материала регионального компонента по предмету – материал построен с учетом особенностей питания и культуры Ростовской области.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 7 класса ориентирована на использование следующего учебно-методического комплекта:

1. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье», 1 - 11 классы, авторы: В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягина. М., Айрис-Пресс, - 2005.
2. Авторская программа «Культура здорового питания», 7 класс, авторы: Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов. – С., Самара, - 2016 г.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Программа «Здоровое питание» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 7 классов.

Здоровье детей – это здоровье нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни. Это достигается через организацию правильного питания.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий (проект, игра-викторина, практическая работа, беседа, дискуссия, презентация), содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Курс внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 7 класса направлен на комплексное освоение различных аспектов питания, в том числе и связанных с российской и региональной историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивают возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

#### **Структура состоит из шести тематических блоков:**

1. Введение. Из истории питания
2. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
3. Алиментарно-зависимые заболевания
4. Физиология питания.
5. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
6. Особенности питания населения Ростовской области

Указанные блоки в учебном процессе неразрывно взаимосвязаны или интегрированы. Таким образом, программа создает условия для реализации деятельностного подхода к изучению здорового питания.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение курса «Здоровое питание» в 7 классе отводится 35 часов.

Рабочая программа предусматривает обучение по курсу в объёме 1 часа в неделю в течение 1 учебного года.

Программой предусмотрено проведение:

- 1) практических работ: 8
- 2) презентаций: 3
- 3) проектов: 1
- 4) анкетирований: 1

В соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ СОШ № 6 г. Сальска на 2017-2018 учебный год, а также с государственными праздниками данная программа рассчитана на 34 часа. Из общего количества часов, отведенных на изучение курса «Здоровое питание», мною было сокращено количество часов за счет уплотнения и блоковой подачи учебного материала по теме «Здоровье человека и факторы, его определяющие» на 1 час.

**Содержание тем курса «Разговор о правильном питании», 7 класс**

| № | Раздел, содержание учебной темы   | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)  | Сроки прохождения |
|---|---|--------------|--|-------------------|
| 1 | <p><b>Введение. Из истории питания</b></p> <p>Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов</p>  | 1ч.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- строить рассуждения;</li> <li>- осуществлять сравнение;</li> <li>- анализировать условия достижения цели;</li> <li>- устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>- формировать уважение к истории.</li> </ul>  | 05.09             |
| 2 | <p><b>Здоровье человека и факторы, его определяющие.</b></p> <p>Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание. Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.</p> | 5ч.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую;</li> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.</li> </ul> | 12.09-10.10       |

|   |  |      |  |             |
|---|--|------|--|-------------|
| 3 | <p><b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b></p> <p>Компоненты еды.<br/> Разнообразие пищи.<br/> Заболевания, обусловленные неправильным питанием.<br/> Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.<br/> Здоровые привычки в питании. Питания и болезни.<br/> Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм.<br/> Холестерин. Углеводы (сахара) и здоровье.<br/> Рафинированные продукты.<br/> Продукты, насыщенные жирами. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Источники заражения. Причины пищевых отравлений. Первая помощь. Способы обработки пищи. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту.<br/> Способы хранения продуктов питания.<br/> Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке.<br/> Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях.<br/> Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов</p> | 10ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя;</li> <li>- владеть методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;</li> <li>- обобщать понятия;</li> <li>- строить рассуждения;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- осуществлять анализ;</li> <li>- осуществлять классификацию;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её;</li> <li>- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>- устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>- принимать решения в проблемной ситуации;</li> <li>- способствовать развитию культурной и этнической толерантности;</li> <li>-осуществлять классификацию продуктов питания и их вещественный состав;</li> <li>-определять вредные и полезные привычки питания;</li> <li>- формировать уважение к личности и её достоинству;</li> <li>-классифицировать информацию;</li> <li>- осуществлять рефлекссию.</li> </ul> | 17.10-26.12 |
|---|--|------|--|-------------|

|   |  |     |  |             |
|---|--|-----|--|-------------|
| 4 | <p><b>Физиология питания.</b></p> <p>Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны. Питательные вещества и их значения для роста и развития организма. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Питательные вещества основных блюд русской кухни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Микро и макро элементы, роль в организме человека Режим питания. Калорийность питания. Режим питания: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», суточные нормы пищевых продуктов) Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом. Характеристика критериев рационального питания: разнообразие,</p> | 9ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, выбирать полезные;</li> <li>- находить соответствие рациона питания и роста, веса, возраста, образа жизни человека;</li> <li>- решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощать найденные решения на практике;</li> <li>-характеризовать свойства некоторых продуктов;</li> <li>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</li> <li>-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;</li> <li>выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</li> <li>-делать предварительный отбор источников информации:</li> <li>-анализировать собственные действия по режиму питания;</li> <li>-определять и формулировать цель деятельности;</li> <li>- проговаривать последовательность действий;</li> <li>-высказывать своё предположение (версию) на основе работы с информацией;</li> <li>-работать по плану;</li> <li>- отличать верно выполненное задание от неверного;</li> <li>- давать эмоциональную оценку деятельности;</li> <li>- перерабатывать полученную информацию:</li> <li>-добывать новые знания;</li> </ul> | 16.01-13.03 |
|---|--|-----|--|-------------|

|   |   |     |  |             |
|---|---|-----|--|-------------|
|   | <p>умеренность, режим. Правила построения рационов питания. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию</p>  |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сравнивать и группировать предметы и их образы;</li> <li>- делать предварительный отбор источников информации;</li> <li>- классифицировать пищу как источник энергии для организма;</li> <li>- адекватно самостоятельно оценивать свои суждения и вносить необходимые коррективы в ходе дискуссии.</li> </ul>   |             |
| 5 | <p><b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.</b></p> <p>Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Современные тенденции развития индустрии питания. Особенности питания детей различных групп: обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. Продукты, насыщенные жирами. Рафинированная белая мука и продукты из нее.</p> | 6ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>- формулировать сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>- определять цель деятельности на уроке</li> <li>- проговаривать последовательность действий при выполнении задания;</li> <li>- определять приоритеты здорового образа жизни, следовать нормам здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- работать по предложенному плану;</li> <li>- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;</li> <li>- формулировать и отстаивать собственное мнение;</li> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное</li> </ul> | 20.03-08.05 |

|          |   |            |   |                    |
|----------|---|------------|---|--------------------|
|          | Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья. Напитки.   |            | взаимодействие со сверстниками и взрослыми.   |                    |
| <b>6</b> | <p><b>Особенности питания населения Ростовской области.</b></p> <p>Лен для здоровья. Гостеприимство. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.</p> | <b>3ч.</b> | <p>- овладеть установками, нормами и правилами правильного питания;</p> <p>-создавать презентации и защищать мини-проекты по здоровому питанию;</p> <p>-определять правила поведения за столом;</p> <p>- уметь адекватно воспринимать предложения и оценку другими лицами собственной деятельности;</p> <p>- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> | <b>15.05-29.05</b> |

### Тематическое планирование курса «Здоровое питание», 7 «А» класс

| №        | Наименование разделов                          | Кол-во часов | Распределение часов по видам занятий |               |             |        |
|----------|--|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------|
|          |  |              | Практические работы                  | Анкетирование | Презентация | Проект |
| <b>1</b> | Введение. Из истории питания                   | 1ч           | 1                                    |               |             |        |
| <b>2</b> | Здоровье человека и факторы, его определяющие. | 5ч.          | 2                                    |               | 1           |        |
| <b>3</b> | Алиментарно-зависимые заболевания              | 10ч.         | 2                                    |               | 1           |        |

|          |  |           |          |          |          |          |
|----------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>4</b> | Физиология питания.                                  | 9ч.       | 2        |          | 1        |          |
| <b>5</b> | Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. | 6ч.       |          | 1        |          |          |
| <b>6</b> | Особенности питания населения Ростовской области     | 3ч.       | 1        |          |          | 1        |
|          | <b>Всего</b>   | <b>34</b> | <b>8</b> | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>1</b> |

**Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое питание», 7 «А» класс**

| №        | Раздел/ Тема урока   | Кол-во часов | Дата  | Форма урока         |
|----------|--|--------------|-------|---------------------|
| <b>1</b> | <b>Введение. Из истории питания</b>                                | <b>1ч</b>    |       |                     |
| 1.1      | Питание наших далеких предков.                                     | 1            | 05.09 | Лекция              |
| <b>2</b> | <b>Здоровье человека и факторы, его определяющие.</b>              | <b>5ч.</b>   |       |                     |
| 2.2      | Состояние здоровья современного человека                           | 1            | 12.09 | Беседа              |
| 2.3      | Обменные процессы в организме человека                             | 1            | 19.09 | Лекция              |
| 2.4      | Азбука правильного питания.  | 1            | 26.09 | Практическая работа |
| 2.5      | Здоровый стиль жизни   | 1            | 03.10 | Беседа              |
| 2.6      | Веселый арбузник   | 1            | 10.10 | Викторина           |
| <b>3</b> | <b>Алиментарно-зависимые заболевания</b>                           | <b>10ч.</b>  |       |                     |
| 3.7      | Несбалансированность питания и болезни                             | 1            | 17.10 | Беседа              |
| 3.8      | Рафинированные продукты  | 1            | 24.10 | Лекция              |
| 3.9      | Холестерин. Его роль в организме.                                  | 1            | 07.11 | Лекция              |
| 3.10     | Углеводы (сахара) и здоровье.                                      | 1            | 14.11 | Лекция              |
| 3.11     | Заболевания, обусловленные неправильным питанием.                  | 1            | 21.11 | Презентация         |
| 3.12     | Профилактика желудочно-кишечных заболеваний                        | 1            | 28.11 | Лекция              |
| 3.13     | Пищевые отравления.  | 1            | 05.12 | Беседа              |
| 3.14     | Способы обработки пищи   | 1            | 12.12 | Практическая работа |
| 3.15     | Способы хранения продуктов питания.                                | 1            | 19.12 | Практическая работа |
| 3.16     | В чем залог твоего успеха  | 1            | 26.12 | Ролевая игра        |
| <b>4</b> | <b>Физиология питания.</b>   | <b>9ч.</b>   |       |                     |
| 4.17     | Питание и здоровье   | 1            | 16.01 | Беседа              |
| 4.18     | Питательные вещества и их значения для роста и развития организма. | 1            | 23.01 | Лекция              |
| 4.19     | Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека          | 1            | 30.01 | Лекция              |
| 4.20     | Режим питания.   | 1            | 06.02 | Презентация         |
| 4.21     | Рациональное и нерациональное                                      | 1            | 13.02 | Беседа              |

|          |  |            |       |                     |
|----------|--|------------|-------|---------------------|
|          | питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом.                           |            |       |                     |
| 4.22     | Правила построения рационов питания.   | 1          | 20.03 | Лекция              |
| 4.23     | Калории пищи и вес человека.   | 1          | 27.03 | Беседа              |
| 4.24     | Составление суточного пищевого рациона учащегося 7 класса                            | 1          | 06.03 | Практическая работа |
| 4.25     | Составление режима питания учащегося 7 класса  | 1          | 13.03 | Практическая работа |
| <b>5</b> | <b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.</b>                          | <b>6ч.</b> |       |                     |
| 5.26     | Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни? | 1          | 20.03 | Беседа              |
| 5.27     | Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?  | 1          | 03.04 | Анкетирование       |
| 5.28     | О напитках   | 1          | 10.04 | Беседа              |
| 5.29     | Биологическая ценность сладостей   | 1          | 17.04 | Беседа              |
| 5.30     | Соль в еде   | 1          | 24.04 | Беседа              |
| 5.31     | Поезд здоровья   | 1          | 08.05 | Игра                |
| <b>6</b> | <b>Особенности питания населения Ростовской области</b>                              | <b>3ч.</b> |       |                     |
| 6.32     | Культура здоровья, культура питания человека.  | 1          | 15.05 | Беседа              |
| 6.33     | Особенности питания населения Ростовской области.                                    | 1          | 22.05 | Практическая работа |
| 6.34     | Итоговое занятие.  | 1          | 29.05 | Проект              |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

| № | Название  | Автор                         | Издательство                | Год издания |
|---|---|-------------------------------|-----------------------------|-------------|
| 1 | Образ жизни и питание учащихся: монография.   | Бакуменко О.Е., Васнева И.К., | Издательский комплекс МГУПП | 2010        |
|   | «Ты то, что ты ешь: азбука питания»   | Доронин А.Ф. Конышев В.А.     | Эксмо                       | 2010        |
| 2 | Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник                        | Поздняковский В.М.            | Новосибирск Сиб.унив.изд-во | 2005        |
|   | Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник                     | Скурихин И.М., Тутельян В.А.  | ДеЛи принт                  | 2007        |
| 3 | Карточки, муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.                                  |                               |                             |             |
| 4 | Термометр медицинский. Лупа. Часы с синхронизированными стрелками. Микроскоп (по возможности цифровой). |                               |                             |             |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| 5 | Персональный компьютер.<br>Мультимедийный проектор.<br>Видеофильмы ( в т. ч. и в цифровой форме).Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в т. ч. и в цифровой форме) |  |  |  |
| 6 | <a href="http://www.prav-pit.ru/">http://www.prav-pit.ru/</a> ,<br><a href="http://www.sipkro.ru/">http://www.sipkro.ru/</a>  |  |  |  |
| 7 | инфоурок  |  |  |  |
| 8 | Анкетирование, тестирование   |  |  |  |
| 9 | Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.<br>Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий  |  |  |  |

**Планируемые результаты: личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание».**

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

**Личностным** результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- 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;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.

**Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.**

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- соотносить выполненное задание с образцом;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;

**Познавательные УУД:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- делать выводы в результате совместной работы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

**Коммуникативные УУД**

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций.