



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ ЦО № 162 Кировского района Санкт-Петербурга)*

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 12 от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга

Н.А.Кутепова
приказ № 90.2 от 31 августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
для 8 «А» класса
«Правильное питание как образ жизни»
(34 часа)

Составитель:
Фостер М.А.

г. Санкт-Петербург

2021-2022 уч. г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Правильное питание как образ жизни»

Личностные результаты:

- формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности,
- обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.
- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, гражданин Российской Федерации, житель конкретного региона);
- осознание целостности природы, населения и хозяйства Земли, материков, их крупных районов и стран; представление о России как субъекте мирового географического пространства, её месте и роли в современном мире;
- осознание единства географического пространства России как единой среды обитания всех населяющих ее народов, определяющей общность их исторических судеб;
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной деятельностью;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Познавательные УУД:

- формирование и развитие посредством географического знания познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

- умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассчитывать суточную норму калорий
- оценивать собственное состояние здоровья
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные
- смогут оценивать свой рацион питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми
- овладение нормами, установками и правилами правильного питания

Ученик получит возможность научиться:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, осуществлять рефлексию, формулировать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- учиться целеполаганию, самостоятельно анализировать условия достижения цели, прилагать целевые усилия на пути достижения цели, самостоятельно контролировать свое время, оценивать правильность выполнения действий, вносить коррективы
- повторять ранее изученный материал в новом, т.е. активно устанавливая внутрисубъектные связи, как по содержанию, так и по способам деятельности;
- анализировать пройденный материал и обсуждать полученные сведения

Воспитательные результаты внеурочной деятельности.

1. Воспитывать дисциплинированность во время занятий
2. Самоконтроль
3. Приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): школьник может приобрести опыт публичного выступления, опыт общения с одноклассниками, опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.
4. Формулировать собственное мнение
5. Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве

6. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействиях

Содержание курса внеурочной деятельности «Правильное питание как образ жизни»

Белки, жиры углеводы

Разбор продуктов, содержащих эти составляющие

Режим дня- важная составляющая здоровья

Как режим дня влияет на здоровье? Режим сна и отдыха.

Утренняя зарядка.

Разбор суточного меню

Что мы едим на завтрак, обед и ужин. Важность перекусов.

Последний прием пищи

Несколько важных правил выбора продуктов

Как правильно ходить в магазин, чтобы продуктовая корзина была наполнена полезными продуктами.

Ожирение или анорексия

Сбой в организме. Как избежать глобальных проблем со здоровьем. Возможное лечение.

Вредные привычки в питании

Вредные привычки- причина переизбытка

Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Все о правильном питании	18
3	Режим дня	3
4	Эксперты в области правильного питания	6
5	Продуктовая пирамида	6
ИТОГО		34

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Правильное питание как образ жизни» 8 класс
на 2020-2021 учебный год**

Кол-во часов	Тема	Планируемая Дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие	03.09-06.09	
<i>Все о правильном питании – 18 ч.</i>			
2	Понятие о правильном питании	09.09-13.09	
2	Зачем нужно правильно питаться?	16.09-20.09	
1	Ты- то что ты ешь	23.09-27.09	
1	Здоровый образ жизни	30.09-04.10	
1	Правильное питание и сон	07.10-18.10	
2	Правильное питание и спорт	21.10-05.11	
1	Как правильно рассчитывать калории	05.11-08.11	
2	Размер порций	15.11-22.11	
1	Переизбыток калорий	25.11-06.12	
1	Ожирение	09.12-13.12	
1	Анорексия	16.12-27.12	
1	Как и сколько нужно есть?	13.01-24.01	
1	Как правильно ходить в магазин?	27.01-31.01	
<i>Режим дня – 3 ч.</i>			
1	Здоровый сон- залог успеха	03.02-07.02	
1	Как правильно взвешиваться?	10.02-21.02	
1	Вредные привычки в питании	10.03-13.03	
<i>Эксперты в области правильного питания – 6ч.</i>			
1	Ученые говорят	16.03-10.04	
1	Правильное питание и фитнес	13.04-24.04	

1	Протеины	27.04-21.04	
1	Как не набрать лишний вес снова?		
1	Бодибилдеры о питании		
1	Врачи о питании		
<i>Продуктовая пирамида – 6ч.</i>			
1	Вред и польза продуктов	16.03-10.04	
1	Белки	13.04-24.04	
1	Жиры	27.04-21.04	
1	Углеводы		
1	Соль и сахар		
2	Рецепты		