

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "Гимназия №69"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

---

Е.В. Беллер  
Протокол №4 от «29»  
ноября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор гимназии  
№69

---

Т.М. Злобина  
Приказ №358 от «29»  
ноября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Курса внеурочной деятельности  
«Формула здоровья»  
8 класс  
основного общего образования**

Срок реализации: 2023/2024 учебный год

Составитель:  
Сафронова Евгения  
Викторовна,  
учитель биологии

г. Барнаул, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Формула здоровья» для 8 класса составлена на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

– Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия №69» (новая редакция), утвержденной приказом МБОУ «Гимназия №69» от 25.08.2023 № 230-осн.;

– Учебного плана основного общего образования на 2023/2024 учебный год МБОУ «Гимназия №69», утвержденного приказом МБОУ «Гимназия №69» от 25.08.2023 № 230-осн.;

– Календарного учебного графика на 2023/2024 учебный год МБОУ «Гимназия №69», утвержденного приказом МБОУ «Гимназия №69» от 25.08.2023 № 230-осн.;

– Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности, утвержденного приказом МБОУ «Гимназия №69» от 05.07.2019 № 285-осн.;

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 8 классе 34 учебные недели. В соответствии с учебным планом основного общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение данного курса отводится 1 час в неделю. Поэтому рабочая программа по курсу «Формула здоровья» для 8 класса рассчитана на 34 учебных часа.

## **Планируемые результаты курса**

### **Личностные:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

### **Метапредметные:**

Учащиеся должны уметь:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.
- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- строить простейшие монологические высказывания;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

### **Предметные:**

Учащиеся должны знать:

- основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- приёмы первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания.

Учащиеся должны уметь:

- выделять существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- приводить доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- классифицировать вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- объяснять роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- различать на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- сравнивать пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- выявлять влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;
- овладевать методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

Учащиеся должны знать:

- основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;

- нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- приёмы первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания.

## Содержание

### **Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.**

Наука о здоровье человека – валеология. Понятие «здоровье» и его виды. Здоровый образ жизни, его компоненты. Вредные привычки человека. Профилактика вредных привычек.

Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

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

Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи. Калорийность различных продуктов. Рацион питания школьника.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

### **Тема3. "Режим питания»-3ч.**

Режим питания – один из исходных принципов правильного питания. Режим питания школьника. Режим питания здорового и больного человека. Диеты и диетическое питание. Диетические столы лечебных учреждений.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

### **Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.**

Энергетическая ценность продуктов. Калорийность пищи. Энергетические затраты организма. Суточный расход энергии. Обмен белков, жиров и углеводов. Затраты энергии при различных видах деятельности.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета.

### **Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.**

Культура питания. Домашнее и общественное питание. Система быстрого питания. Полезные и вредные «перекусы». Основы этикета. Отравления и первая доврачебная помощь.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания.

### **Тема 6. «Ты - покупатель-9ч.**

Магазины – как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон РФ «О защите прав потребителей» и его основные фигуранты. Служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д. их значение и влияние на организм. Информация со штрих-кода.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов	Количество работ		
			контро	лабора	практ

			<b>льных</b>	<b>торных</b>	<b>ическ их</b>
1.	"Здоровье - это здорово»	5			
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6			
3.	"Режим питания»	3			
4.	"Энергия пищи"	4			
5.	"Где и как мы едим"	8			
6	"Ты – покупатель»	8			
	Итого	<b>34</b>			

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения урока		Тема урока	Количество часов
	по плану	по факту		
<b>Тема 1. "Здоровье - это здорово»</b>				<b>5</b>
1	1 неделя		"Здоровье - это здорово»	1
2	2неделя		Правила ЗОЖ	1
3	3неделя		Я и мое здоровье	1
4	4неделя		Мой образ жизни	1
5	5неделя		Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1
<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</b>				<b>6</b>
6	6неделя		Белки	1
7	7неделя		Жиры	1
8	8неделя		Углеводы	1
9	9неделя		Витамины	1
10	10неделя		Минеральные вещества	1
11	11неделя		Рацион питания	1
<b>Тема3. "Режим питания»</b>				<b>3</b>
12	12неделя		Понятие режима питания	1
13	13неделя		Мой режим питания	1
14	14неделя		Игра «Составляем режим питания»	1
<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>				<b>4</b>
15	15неделя		Энергия пищи	1
16	16неделя		Калорийность пищи	1
17	17неделя		Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18	18неделя		Влияние калорийности пищи на телосложение	1
<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>				<b>8</b>
19	19неделя		Где и как мы едим	
20	20неделя		Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1
21	21неделя		Путешествие и поход	1
22	22неделя		Собираем рюкзак	1
23	23неделя		Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24	24неделя		Поговорим о фаст-фудах	1
25	25неделя		Правила поведения в кафе.	1
26	26неделя		Ролевая игра «Кафе»	1
<b>Тема6. «Ты- покупатель»</b>				<b>8</b>
27	27неделя		Где можно сделать покупку	1
28	28неделя		Права и обязанности покупателя	1
29	29неделя		Читаем информацию на упаковке	1

			продукта.	
30	30неделя		Ты покупатель.	1
31	31неделя		Сложные ситуации при покупке товара	1
32	32неделя		Срок хранения продуктов	1
33	33неделя		Упаковка продуктов	1
34	34неделя		Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1
Итого				3

**Лист корректировки рабочей программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Способ корректировки</b>	<b>Реквизиты документа (№ приказа, дата)</b>



