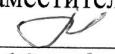
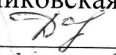


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Печниковская средняя школа»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Гамова НВ «30» августа 2022 г</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «Печниковская средняя школа»  Давыдова ТВ «31» августа 2022 г Приказ № 157</p>
---	--

**Рабочая программа  
учебного курса «Здоровое питание»  
5-6 классы**

Срок освоения программы- 1 год

Составитель: Чернуха С.П.  
учитель истории, обществознания и ОБЖ

д.Ватамановская

## **1. Пояснительная записка**

- нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287
- Программы курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. (допущена министерством образования Российской Федерации)
- Учебного плана МОУ «Печниковской СШ»

Рабочая программа начального общего образования по здоровому питанию составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Цель программы** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширять знания об истории и традициях своего народа; формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков

**Объем программы:** программа рассчитана на 2 года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (17 часа в год в разновозрастной группе обучающихся 5 или 6 классов).

### **Общая характеристика**

Курс «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Воспитательный потенциал учебного курса "Здоровое питание" является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Новый закон об образовании определяет воспитание как «деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека,

семьи, общества и государства». Главными ключевыми являются слова: развитие, воспитание, формирование. Перед образованием поставлена следующая стратегическая цель: воспитание в общественном сознании установок на социальную ответственность, толерантность и патриотизм, формирование национальной системы позитивных ценностей. И в этом отношении велика роль “Здорового питания” среди других учебных предметов. Каждый урок “Здорового питания” воспитывает. Урок обладает уникальными возможностями влиять на становление очень многих качеств личности учащихся.

### ***Содержание тем курса ученого курса 5 класс***

Тема 1. *Здоровье - это здорово*- 2ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

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

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема3. *Режим питания*-3ч.

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. *Энергия пищи*- 3ч.

Энергия пищи.

Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. *Где и как мы едим*- 4ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Мини- проект «Мы не дружим с сухояткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. *Ты- покупатель*-3ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

Составление формулы прав

### **Планируемые образовательные результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по коррегирующей гимнастике.

### **Личностные результаты**

#### ***Патриотическое воспитание:***

- *ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения здорового питания в*

*жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о тенденциях развития знаний о здоровом питании для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.*

#### **Гражданское воспитание:**

- *представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.*

#### **Ценности научного познания:**

- *знание истории развития представлений о здоровом питании и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;*
- *познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по здоровому питанию, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;*
- *познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;*
- *интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.*

#### **Формирование культуры здоровья:**

- *осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к планированию и осуществлению здорового питания; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил при формировании собственного меню.*

#### **Экологическое воспитание:**

- *экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;*
- *экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.*

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Метапредметные результаты освоения образовательной программы по здоровому питанию отражают овладение универсальными познавательными действиями.*

*В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать*

*представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.*

*Метапредметные результаты освоения образовательной программы по здоровому питанию отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:*

**1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в науке о здоровом питании (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния здорового питания на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила корректного составления собственного меню;
- устанавливать связь между употреблением здоровой пищи и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды здоровых продуктов и блюд в соответствии с определённым классификационным признаком;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию знаний о здоровом питании;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять меню, основанное на знаниях о здоровом питании;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры питания, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием знаний о здоровом питании;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:**

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние здорового питания на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил здорового питания;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) составление корректного меню, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние здорового питания на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания данной программы:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;



- *навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;*
- *умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;*
- *знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;*
- *навыки, связанные с этикетом в области питания;*
- *умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности*

#### Тематическое планирование 5-6 классы

№	Раздел /Тема	Кол-во часов	Используемые ЭОР
1	Здоровье - это здорово	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyuy-obraz-zhizni">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyuy-obraz-zhizni</a>
2	Мой образ жизни	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
3	Белки. Жиры. Углеводы.	1	<a href="https://videouroki.net/video/32-znacheniie-i-sostav-pishchi.html">https://videouroki.net/video/32-znacheniie-i-sostav-pishchi.html</a>
4	Витамины. Минеральные вещества.	1	<a href="https://videouroki.net/video/7-zdorovoie-pitaniie.html">https://videouroki.net/video/7-zdorovoie-pitaniie.html</a>
5	Рацион питания	1	<a href="https://videouroki.net/video/40-normy-pitaniia.html">https://videouroki.net/video/40-normy-pitaniia.html</a>
6	Понятие режима питания.	1	<a href="https://kupidonia.ru/viktoriny/test-po-obzh-ratsionalnoe-pitanie-gigiena-pitanija-smirnov-hrennikov-5-klass">https://kupidonia.ru/viktoriny/test-po-obzh-ratsionalnoe-pitanie-gigiena-pitanija-smirnov-hrennikov-5-klass</a>
7	Мой режим питания.	1	<a href="https://fbuz-74.ru/about/news/942/">https://fbuz-74.ru/about/news/942/</a>
8	Игра «Составляем режим питания».	1	<a href="https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravilnoe-pitanie-shkolnika">https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravilnoe-pitanie-shkolnika</a>
9	Энергия пищи. Калорийность пищи.	1	<a href="https://r3test.interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/nashe-pitanie-chast-2-eda">https://r3test.interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/nashe-pitanie-chast-2-eda</a>
10	Исследовательская работа «Вкусная математика».	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/pr-ochee/nauchno_issledovatel'skaia_rabota_vk-usnaia_matematika">https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/pr-ochee/nauchno_issledovatel'skaia_rabota_vk-usnaia_matematika</a>
11	Влияние калорийности пищи на телосложение.	1	<a href="https://ustaliy.ru/razbiraetes-li-vy-v-kalorijnosti-produktov/">https://ustaliy.ru/razbiraetes-li-vy-v-kalorijnosti-produktov/</a>
12	Где и как мы едим.	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/chelovek-razumnyy-chast-prirody/pitanie-i-zdorovie">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/chelovek-razumnyy-chast-prirody/pitanie-i-zdorovie</a>
13	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».	1	<a href="https://zen.yandex.ru/media/id/5a1f38f948c85e9c5678f60e/suhomiatka-polza-ili-vred-">https://zen.yandex.ru/media/id/5a1f38f948c85e9c5678f60e/suhomiatka-polza-ili-vred-</a>



			5c5c9dd421e11900ae15b4e1
14	Походы и туристическое меню	1	<a href="https://videouroki.net/video/25-pohodnaya-eda.html">https://videouroki.net/video/25-pohodnaya-eda.html</a>
15	Я покупатель здоровых продуктов	1	<a href="https://www.kp.ru/guide/vybor-produktov.html">https://www.kp.ru/guide/vybor-produktov.html</a>
16	Упаковка и информация на ней	1	<a href="https://videouroki.net/video/04-informaciya-o-tovarah.html">https://videouroki.net/video/04-informaciya-o-tovarah.html</a>
17	Итоговое тестирование	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>