

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кияикская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
Методического объединения
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023г.

«Утверждаю»
директор Кияикской ООШ
Н.А.Копысов
Приказ №138 от 30.08.2023г.



Рабочая программа

по «ЗОЖ и здоровое питание»
для 5 класса

Составитель Сундеева Т.С.

с.Кияик

2023 – 2024 учебный год

Планируемые результаты освоения предмета «ЗОЖ и здоровое питание»

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5 класса. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ. Нахождение программы отводится в 5 классе- 17часов (1 полугодие). Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Программа предполагает возможность применения электронного обучения в образовательном процессе.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «ЗОЖ и правильное питание»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Планируемые результаты:

Программа «ЗОЖ и правильное питание» направлено на достижение следующих результатов:

Обучающийся научится:

- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).
- понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.
- признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.
- овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

– осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Содержание курса

(5класс)

1. Здоровье-это здорово (2ч)

Почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

2. Продукты разные нужны, блюда разные важны (2ч)

Белки и продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты-источники жиров. Витамины и минеральные вещества.

3. Энергия пищи (2ч)

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

4. Где и как мы едим (1ч)

Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии.

5. Ты покупатель (2ч)

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

6. Ты готовишь себе и друзьям (2ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты.

Приготовление пищи и правильная сервировка стола.

7. Кухни разных народов (1ч)

Питание и климат. Питание и географическое положение страны.

8. Кулинарная история (1ч)

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

9. Как питались на Руси и в России (1ч)

Традиционные русские блюда. Традиционные удмуртские блюда. Традиционные татарские блюда. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси. Практическое занятие.

10. Необычное кулинарное путешествие (1ч)

Кулинарные музеи. Кулинарная тема в живописи. Кулинарная тема в музыке.

Кулинарная тема в литературе. Кулинарная тема в спорте.

11. Итоги полученных знаний, умений и навыков (2ч)

Тестирование. Презентации по здоровому питанию.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Здоровье-это здорово (2ч)			
1	Почему важно быть здоровым. Режим дня	1	
2	Питание и здоровье. Движение и здоровье	1	
Продукты разные нужны, блюда разные важны (2ч)			
3	Белки и продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов.	1	
4	Продукты-источники жиров. Витамины и минеральные вещества.	1	
Энергия пищи (2ч)			
5	Калорийность продуктов.	1	
6	От чего зависит потребность в энергии.	1	
Где и как мы едим (1ч)			
7	Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии.	1	
Ты покупатель (2ч)			
8	Основные отделы магазина. Правила для покупателей	1	
9	О чем рассказала упаковка.	1	
Ты готовишь себе и друзьям (2ч)			
10	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты.	1	
11	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1	
Кухни разных народов (1ч)			
12	Питание и климат. Питание и географическое положение страны.	1	
Кулинарная история (1ч)			
13	Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в	1	

	Средневековье.		
Как питались на Руси и в России (1ч)			
14	Традиционные русские блюда. Традиционные удмуртские блюда. Традиционные татарские блюда. Русская каша. Хлеб -всему голова. Посуда на Руси. Практическое занятие.	1	
Необычное кулинарное путешествие (1ч)			
15	Кулинарные музеи. Кулинарная тема в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе. Кулинарная тема в спорте.	1	
Итоги полученных знаний, умений и навыков (2ч)			
16	Тестирование	1	
17	Презентации по здоровому питанию	1	
Всего		17 ч.	

Информационно-методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение

Дополнительная литература: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья.

Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

Технические средства обучения:

- Классная магнитная доска.
- Компьютер; рабочее место учителя.
- Проекционное оборудование: интерактивная доска.
- Программное обеспечение: ОС Windows 7 со всеми стандартными приложениями; пакет Microsoft Office.
- Энциклопедии, словари.
- Интернет-ресурсы
- Цифровые образовательные ресурсы

