

ПРИЛОЖЕНИЕ №25
к основной образовательной программе
основного общего образования, утвержденной
приказом директора МБОУ «Средняя
школа №3» от 28.08.2015 №286
с изменениями и дополнениями
от 30.03.2016, приказ №66-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Разговор о правильном питании»
социальной направленности

соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013). Она ориентирована на учащихся 5-6 классов.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;

научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;

динамическое развитие и системность - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения

вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет. (1-2 классы)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3-4 классы)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет (учащиеся 5-6 классов).

За основу программы взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Программа (3 модуль) изучается в 5 – 6 классе по одному часу в неделю: 5 класс-34 часа; 6 класс-34 часа. И включает 12 тем:

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Здоровье — это здорово	Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении	Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i> анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

3	Режим питания	Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о рационе питания	
4	Энергия пищи	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.

			энергии, различной энергетической ценности продуктов питания					
5	Где и как мы едим	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
6	Ты — покупатель	Сформировать умение использовать информацию, приведенную	формировать представление о правах и обязанностях покупателя,	Покупатель, потребитель, торговля, права	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта,

		на упаковке товара	поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	покупателя	группах.			моделировать правила поведения покупателя.
7	Ты готовишь себе и друзьям	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.

			практические навыки приготовления пищи					
8	Кухни разных народов	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, география – 6 класс	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
9	Кулинарная история	Сформировать представление о традициях и культуре	формировать представление о кулинарии как части культуры	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс,		

		питания в различные исторические эпохи	человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи		проект, викторина.	история – 6 класс		
10	Как питались на Руси и в России	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс		
11	Необычное кулинарное путешествие	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека развивать культурный кругозор	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс		

			учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства					
1 2	Составляем формулу правильного питания	Составить индивидуальную формулу питания.	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении		Самостоятельная работа.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс		

Тематическое планирование

5 КЛАСС				
№	Тема занятия.	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
	Вводное занятие.	1ч		1ч
Тема №1. Здоровье это здорово – 9 часов.				
1.1.	Почему важно быть здоровым.	1ч	1ч	2ч
1.2.	Режим дня	1ч	1ч	2ч
1.3.	Питание и здоровье	1ч.	1ч	2ч
1.4.	Движение и здоровье	1ч	2ч	3ч
Тема №2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания – 12 часов.				
2.1	Белки и продукты – источники белка	2ч	1ч	3ч
2.2	Продукты – источники углеводов	1ч	1ч	2ч
2.3	Продукты – источники жиров	1ч	1ч	2ч
2.4	Витамины и минеральные вещества	2ч	1ч	3ч
2.5	Режим питания	1ч	1ч	2ч
Тема № 3. Энергия пищи – 6 часов.				
3.1	Калорийность продуктов	1ч	1ч	2ч
3.2	От чего зависит потребность в энергии	1ч	1ч	2ч
3.3	Движение и энергия	1ч	1ч	2ч
Тема № 4. Где и как мы едим – 6 часов.				
4.1	Где и как мы едим	2ч	1ч	3ч
4.2	Продукты для длительного похода или экскурсии	2ч	1ч	3ч
		19ч	15ч	34ч
6 КЛАСС				
Тема 5. Ты покупатель – 5 часа				
5.1	Основные отделы магазина	1ч	1ч	2ч
5.2	Правила для покупателей	1ч	1ч	2ч
5.3	О чем рассказала упаковка		1ч	1ч
Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям – 6 часов				
6.1	Бытовые приборы и безопасное поведение на	1ч	1ч	2ч

	кухне			
6.2	Как правильно хранить продукты на кухне	1ч	1ч	2ч
6.3	Приготовление пищи и правила сервировки стола	1ч	1ч	2ч
	Тема 7. Кухни разных народов – 5 часов			
7.1	Питание и климат	4ч	1ч	5ч
	Тема 8. Кулинарная история – 6 часов			
8.1	Как питались доисторические люди	1ч	1ч	2ч
8.2	Как питались в Древнем Египте	1ч		1ч
8.3	Как питались в Древней Греции и Риме	1ч	1ч	2ч
8.4	Как питались в Средневековье	1ч		1ч
	Тема 9. Как питались на Руси и в России – 6 часов			
9.1	Традиционные русские блюда	1ч	1ч	2ч
9.2	Русская каша	1ч		1ч
9.3	Хлеб – всему голова	1ч		1ч
9.4	Посуда на Руси	1ч	1ч	2ч
	Тема 10. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа			
10.1	Кулинарные музеи	1ч		1ч
10.2	Кулинария в живописи		1ч	1ч
10.3	Кулинарная тема в музыке		1ч	1ч
10.4	Кулинарная тема в литературе		1ч	1ч
	Составляем формулу правильного питания		2ч	2ч
	Итого	18 ч	16 ч	34ч

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания:
Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания.
Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Протокол занесено в журнал
подпись

Кулаканова лист 03

Ведущий МБОУ «Средняя школа № 3»
Л.И.Кулаканова

