

Согласована  
на заседании управляющего совета  
Протокол №1 от 24.08.2018 г.

Согласована на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Березовская ООШ»  
Протокол №1 от 24.08.2018 г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Березовская ООШ»  
О.П. Оськина  
Приказ № 21 от 27.08.2018 г.



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новохоперского муниципального района Воронежской области**

**«Березовская основная общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа учебного курса**

**«Разговор о правильном питании»**

**5 класс**

**уровня основного общего образования**

**Разработала:**

**Учитель: Швачкина Елена Анатольевна**

**2018 год**

## **Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта. Разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

- 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.

#### **Метапредметные:**

- 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;

#### **Предметные:**

- осмысленно, правильно читать;
- отвечать на вопросы учителя по содержанию прочитанного;
- формулировать правила питания;
- понимать полезность одних продуктов питания и вред других;
- соблюдать режим питания;
- составлять устный рассказ по картинке;
- соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену;
- составлять меню приёма пищи.
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

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

**Ученик научится:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- работать по предложенному учителем плану.

**Ученик получит возможность научиться:**

- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты.
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Содержание программы**

Содержание	Теория	Практика
1. Что мы едим.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в школьный буфет и столовую.
2. Польза продуктов	Беседа Учимся выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно-ролевые игры.
3. Правила питания.	Знакомство школьников с основными принципами гигиены питания.	Оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания школьника.	Важность соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра.
5. Завтрак, обед и ужин.	Беседа «Правила правильного питания»	Составление меню завтрака, обеда и ужина.
6. Роль хлеба на столе.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».	Викторина.

7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.