

Ростовская область Ремонтненский район село Большое Ремонтное Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Большеремонтненская средняя школа.

**Центр образования естественно-научной и технологической направленности**

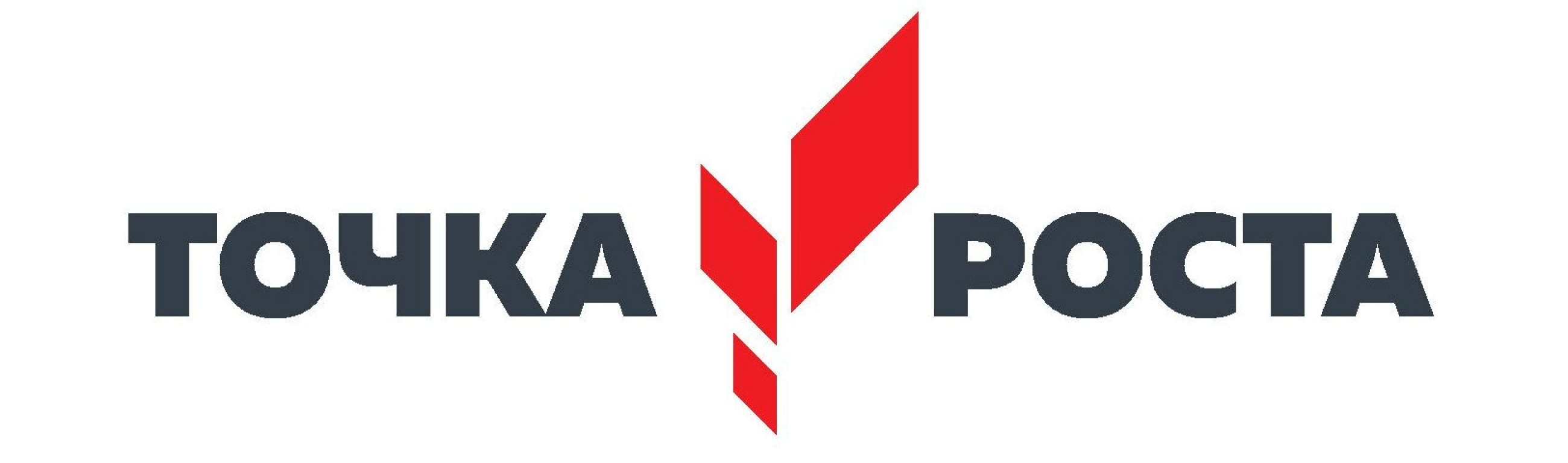
**«Точка роста»**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Большеремонтненской СШ

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Торбенко Г.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Рациональное питание»**

Уровень общего образования (класс) **основное общее 5 класс**

Количество часов **33**

Учитель: Ященко Л.Г..

2021 – 2022 учебный год

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации). Программа 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.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о здоровом и правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. 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.

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

**Задачи:**

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждение 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;

- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Раздел 2.Общая характеристика курса**

**Ценностные ориентиры содержания курса.**

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения**– понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание 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.*).

**Ценность семьи –**понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности –**обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. 

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

**Место курса в учебном плане**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Федеральный базисный учебный план для ОУ** | **Утвержденный календарный график, учебный план школы, расписание занятий на 2021-2022 учебный год** | **Потеря учебного времени** | **Причины потери учебного времени** |
| 5 | 1 час в неделю – 35 часов в год | 33 (среда) | 2 часа | Праздничные дни:  01.09; 23.02 |

Срок реализации программы 1 год.

**Особенностями курса**«Основы рационального питания» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;

- расширение чувственного опыта и практической  деятельности школьников;

- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;

- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

**Основными методами** при реализации программы является ***проблемно-поисковый подход и исследовательский***, обеспечивающий реализацию развивающих задач  курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения  по программе: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

**Формы занятий**: познавательные беседы,  дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность.

**Программа ориентирована на детей возрастом 11-12 лет.**

**Раздел 3. Планируемые результаты изучения курса**

Программа курса «Основы рационального питания» направлена на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- смогут 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.

- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей 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 поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются**:

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Раздел 4**. **Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Дата по плану** | **Дата фактически** |
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. | 1 | 08.09 | |
| 2. | Здоровье – это здорово. | 1 | 15.09 |  |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 | 22.09 |  |
| 4. | Самые полезные продукты. | 1 | 29.09 |  |
| 5. | Как правильно есть | 1 | 06.10 |  |
| 6. | Из чего состоит наша пища? | 1 | 13.10 |  |
| 7. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 20.10 |  |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 27.10 |  |
| 9. | Где и как готовят пищу. | 1 | 10.11 |  |
| 10. | Молоко и молочные продукты. | 1 | 17.11 |  |
| 11. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 24.11 |  |
| 12. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 01.12 |  |
| 13. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | 08.12 |  |
| 14. | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 15.12 |  |
| 15. | Полдник. Время есть булочки. | 1 | 22.12 |  |
| 16. | Пора ужинать. | 1 | 12.01 |  |
| 17. | Блюда из зерна. | 1 | 19.01 |  |
| 18. | Что и как готовить из рыбы. | 1 | 26.01 |  |
| 19. | Дары моря. | 1 | 02.02 |  |
| 20. | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 | 09.02 |  |
| 21. | Если хочется пить… | 1 | 16.02 |  |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 02.03 |  |
| 23. | Где найти витамины весной? | 1 | 09.03 |  |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 16.03 |  |
| 25. | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | 1 | 23.03 |  |
| 26. | Каждому овощу своё время. | 1 | 06.04 |  |
| 27. | Праздник урожая | 1 | 13.04 |  |
| 28. | Меню сказочных героев | 1 | 20.04 |  |
| 29. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | 27.04 |  |
| 30. | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | 1 | 04.05 |  |
| 31. | Оформление плаката правильного питания. | 1 | 11.05 |  |
| 32. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». | 1 | 18.05 |  |
| 33.. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». | 1 | 25.05 |  |
|  | |  | | |

**Раздел 5. Содержание  курса**

**Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.**

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

1. **Здоровье – это здорово.**

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

**2.Самые полезные продукты.**

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

**3.Самые полезные продукты.**

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

**4.Как правильно есть.**

Принципы гигиены питания. Организация питания.

**5.Из чего состоит наша пища?**

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

**6.Что нужно есть в разное время года.**

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

**7.Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

**8.Где и как готовят пищу.**

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

**9.Молоко и молочные продукты.**

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

**10.Какую пищу можно найти в лесу.**

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

**11.Удивительные превращения пирожка.**

Типовой режим питания школьников.

**12.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?**

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

**13.Плох обед, если хлеба нет.**

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

**14.Полдник. Время есть булочки.**

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

**15.Пора ужинать.**

Возможные варианты блюд для ужина.

**16.Блюда из зерна.**

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

**17.Что и как готовить из рыбы.**

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

**18.Дары моря.**

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

**19.На вкус и цвет товарищей нет.**

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

**20.Если хочется пить…**

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

**21.Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

**22.Где найти витамины весной?**

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

**23.Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.**

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

**24.Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.**

Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

**25.Каждому овощу своё время.**

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

**26.Праздник урожая.**

Наиболее полезные продукты для стола.

**27.Меню сказочных героев.**

Составление меню питания для сказочных героев.

**28.Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.**

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

**29.Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.**

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

**30.Оформление плаката «Правильное питание».**

«Законы правильного питания».

**31.Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»**

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

**32.Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».**

Разновидности хлеба.

**33.Подведение итогов.**

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по ВР методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Липаева М.В.

МБОУ Большеремонтненская СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021года

От \_\_\_\_\_\_\_ 2021года № \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скиданова Л.В.