

ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ИВАНА ФЕДОСЕЕВИЧА ЛУБЯНЕЦКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН  
СТАНИЦА НОВОЩЕРБИНОВСКАЯ



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ года протокол № 1.

Председатель

подпись руководителя ОУ

С.Н. Лобас  
Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По кружку «Разговор о правильном питании»

Уровень образования (класс) основное общее образование  
5 класс

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов : 34 ч (1 ч. в неделю)

Учитель Федина Ирина Геннадьевна

Программа разработана на основе программы «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М: ОЛМА Медиа Групп 2017г.

## 1. 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.

## 2. Содержание программы

### *5 класс*

Вводное занятие - 1 час.

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа.

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

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.

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

Тема 5. Где и как мы едим – 6 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.

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

### 3. Тематический план программы

5 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье это здорово	4	2	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	7	3,5	3,5
4	Режим питания	5	3	2
5	Энергия пищи	3	2	1
6	Где и как мы едим	6	3	3
7	Ты покупатель	8	4	4
	Итого	34	18	16