

Рабочая программа по учебному предмету «Культура здоровья» 5 класс.

Рабочая программа составлена на основе программы «Формула правильного питания» авторов М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А, Г. Макеева.

Содержание рабочей программы ориентировано на использование УМК авторов М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А, Г. Макеева. «Формула правильного питания».

Часть 1.Содержание учебного курса. 5 класс 34 часа.

Вводное занятие.

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.

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

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны .

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. Энергия пищи. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии? Движения и энергия.

Тема 4. Где и как мы едим.

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

Тема 5. Ты покупатель.

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

Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты Приготовление пищи и правилам сервировки стола.

Тема 7. Кухни разных народов. Питание и климат. Кулинарные традиции.

Тема 8. Кулинарная история . Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме.

Тема 9. Как питались на Руси и в России. Традиционные русские блюда. Русская каша. Посуда на Руси.

Тема 10. Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Часть 2. Планируемые образовательные результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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.

Тематическое планирование 5 класс. 34 часа.

№ урока.	Тема урока	Кол- во часов	Электронные ресурсы
	Введение. 1 час		
1	Вводное занятие. Почему важно быть здоровым?	1	

	Здоровье – это здорово. 4 часа		
2	Почему важно быть здоровым?	1	
3	Режим дня.	1	
4	Питание и здоровье.	1	
5	Движение и здоровье.	1	
	Продукты разные нужны – блюда разные важны. 5 часов		
6	Белки и продукты – источники белка.	1	
7	Продукты – источники углеводов.	1	
8	Продукты – источники жиров.	1	
9	Витамины и минеральные вещества.	1	
10	Мой рацион питания.	1	
	Энергия пищи. 3 часа		
11	Калорийность продуктов.	1	
	От чего зависит потребность в энергии	1	
12	Движение и энергия.	1	
	Где и как мы едим? 2 часа		
13	Где и как мы едим?	1	
14	Продукты для длительного похода.	1	
	Ты покупатель. 3 часа		
15	Где можно делать покупки?	1	
16	Правила для покупателей.	1	
17	О чем рассказала упаковка?	1	
	Ты готовишь себе и друзьям. 4 часа		
18	Бытовые приборы и безопасность.	1	
19	Как правильно хранить продукты?	1	
20	Приготовление пищи и сервировка стола.	1	
21	Практическая работа по сервировке.	1	
	Кухни разных народов. 2 часа		
22	Питание и климат.	1	
23	Кулинарные традиции.	1	
	Кулинарная история. 4 часа		
24	Как питались доисторические люди?	1	
25	Как питались в Древнем Египте?	1	
26	Как питались в Древней Греции?	1	
27	Как питались в Древнем Риме?	1	
	Как питались на Руси и в России? 2 час.		
28	Традиционные русские блюда.	1	
29	Посуда на Руси.	1	
	Необычное кулинарное путешествие. 5 часов.		
30	Кулинарные музеи. Проект.	1	
31	Кулинария в живописи. Проект.	1	
32	Кулинарная тема в музыке. Проект.	1	
33	Кулинарная тема в литературе. Проект.	1	
34	Итоговое занятие. Защита проекта.	1	

