

## **Разговоры о правильном питании**

**Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### **10 класс**

Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Занятого человека и грусть-тоска не берет

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Мельница сильна водой, а человек едой

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

В здоровом теле – здоровый дух

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

### **11 класс**

Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Занятого человека и грусть-тоска не

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Мельница сильна водой, а человек едой

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

В здоровом теле – здоровый дух

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

#### **Личностные результаты:**

формирование ценностного отношения к своему здоровью;

формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;  
корректно и аргументированно высказывать свое мнение;  
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;  
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);  
готовить небольшие публичные выступления;  
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

10 КЛАСС

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни ;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально -прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой ;

умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## 11 КЛАСС

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни ;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально -прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой ;

умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	День знаний. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое	1	Интеллектуальный марафон	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	1	Встреча с психологом	
3.	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	Круглый стол	
4.	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	Беседа	
5.	Занятого человека и грусть-тоска не берет	1	Тестирование	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
6.	Профориентация и выбор профессии	1	Встреча с представителями разных профессий	
7.	Профориентация и выбор профессии	1	Встреча с представителями разных профессий	
8.	Как подготовиться к ЕГЭ	1	Групповая дискуссия	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
9.	Энергия и энергозатраты	1	Беседа	
10	Масса тела и калорийность рациона	1	Практикум	
11	«Формула правильного питания»	1	Встреча с медработником	
12	Где и как мы едим. Правила гигиены	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
13	Жить – значит действовать	1	Проблемная дискуссия	
14	Физическая нагрузка	1	Беседа	
15	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
16	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Групповое обсуждение	
17	Вкусное и полезное меню на неделю	1	Составление меню	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1	Игра	
19	Роль пищевых волокон на организм человека	1	Беседа	
20	Ты – покупатель. Срок хранения продуктов	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеоuroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
21	Пищевые отравления, их предупреждение	1	Беседа	
22	Ты - покупатель Права потребителя	1	Работа с видеоматериалами	
23	Ты - покупатель Правила вежливости	1	Беседа	

24	Возможности вашего организма	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	edsoo.ru/Metodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
25	Спорт и жизнь	1	Беседа	
26	Питание и спортивный результат	1	Творческая лаборатория	
27	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Metodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
28	Опасности малоподвижного образа жизни	1	Беседа, видеоматериалы	
29	День труда (моя будущая профессия)	1	Встреча с людьми разных профессий	
30	Готовимся сдавать ГТО	1	Беседа	
31	«Зеленые» привычки»: сохраним планету для будущих поколений	1	Фестиваль идей	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Metodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
32	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	Работа с видеоматериалами	
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	Работа с видеоматериалами	
34	Перед нами все двери открыты	1	Творческий флешмоб	

### 11 класс

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	День знаний. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое	1	Интеллектуальный марафон	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Metodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	1	Встреча с психологом	
3.	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	Круглый стол	
4.	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	Беседа	
5.	Занятого человека и грусть-тоска не берет	1	Тестирование	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Metodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
6.	Профориентация и выбор профессии	1	Встреча с представителями разных профессий	
7.	Профориентация и выбор профессии	1	Встреча с представителями разных профессий	
8.	Как подготовиться к ЕГЭ	1	Групповая дискуссия	
9.	Энергия и энергозатраты	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Metodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
10	Масса тела и калорийность рациона	1	Практикум	
11	«Формула правильного питания»	1	Встреча с медработником	
12	Где и как мы едим. Правила гигиены	1	Беседа	

13	Жить – значит действовать	1	Проблемная дискуссия	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
14	Физическая нагрузка	1	Беседа	
15	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	Практикум	
16	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Групповое обсуждение	
17	Вкусное и полезное меню на неделю	1	Составление меню	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1	Игра	
19	Роль пищевых волокон на организм человека	1	Беседа	
20	Ты – покупатель. Срок хранения продуктов	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
21	Пищевые отравления, их предупреждение	1	Беседа	
22	Ты - покупатель Права потребителя	1	Работа с видеоматериалами	
23	Ты - покупатель Правила вежливости	1	Беседа	
24	Возможности вашего организма	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
25	Спорт и жизнь	1	Беседа	
26	Питание и спортивный результат	1	Творческая лаборатория	
27	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
28	Опасности малоподвижного образа жизни	1	Беседа, видеоматериалы	
29	День труда (моя будущая профессия)	1	Встреча с людьми разных профессий	
30	Готовимся сдавать ГТО	1	Беседа	
31	«Зеленые» привычки»: сохраним планету для будущих поколений	1	Фестиваль идей	school-collection.edu.ru/collection/edsoo.ru/Methodicheskie_vidеouroki.htm <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
32	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	Работа с видеоматериалами	
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	Работа с видеоматериалами	
34	Перед нами все двери открыты	1	Творческий флешмоб	