

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Теляковская средняя общеобразовательная школа"
Ясногорского района Тульской области

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 7
«30» 08 2019 г.

«Согласовано»
ЗДВР М.С. Горланова
/М. С. Горланова/
«30» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор школы Е.В. Фокина
/Е.В. Фокина/
Приказ № 66
«30» 08 2019 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
(спортивно-оздоровительной направленности)**

Уровень образования (класс): основное общее образование: 7 класс

Количество часов: 34

Срок реализации: 1 год

Педагог: О.И. Кузнецова
высшая квалификационная категория

с. Теляково 2019 год

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Теляковская средняя общеобразовательная школа"
Ясногорского района Тульской области

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Согласовано»
ЗДВР _____
/М. С. Горланова/
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор школы _____
/Е.В.Фокина/
Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
(спортивно-оздоровительной направленности)**

Уровень образования (класс): основное общее образование: 7 класс
Количество часов: 34
Срок реализации: 1 год

Педагог: О.И. Кузнецова
высшая квалификационная категория

Программа «Формула правильного питания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Общая характеристика программы

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✦ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✦ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✦ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✦ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✦ информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- ✦ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✦ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-

ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Формула правильного питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Место предмета в учебном плане

Курс «Формула правильного питания» в основной школе изучается в 7 классе. Общее количество времени составляет 34 часа. Общая недельная нагрузка обучения составляет 1 час.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Актуальность программы. Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «быстро» и «фасфудов» школьники не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками (типа «Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма.

Программа способствует воспитанию у детей культуры питания, формированию знаний о полезных и неполезных, и даже вредных, продуктах, формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для обучающихся 7 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучение культуре здорового питания, направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания разных народов. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию знаний о здоровом питании дома и в школьной среде. Знание основ здорового питания позволит школьникам пересмотреть свой рацион питания, внести в него изменения, поделиться этими знаниями с семьей и продолжить укреплять в сознании основные правила здорового образа жизни.

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.

ЛИЧНОСТНЫЕ. ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

личностные результаты освоения программы:

- Полученные знания позволяют подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- Подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- Подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- Подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.
- Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- Овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового

- питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1.	Здоровье - это здорово»	2
2.	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	3
3.	"Режим питания»	2
4	"Энергия пищи "	3
5.	«Где и как мы едим»	3
6.	"Ты - покупатель"	3
7.	Ты готовишь себе и друзьям"	3
8.	"Кухни разных народов",	3
9.	«Кулинарная история»	4
10.	"Как питались на Руси и в России",	5
11.	"Необычное кулинарное путешествие".	3
ВСЕГО		34

Тема 1. Здоровье - это здорово- 2ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формирование представлений о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье».

Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 3ч.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также роли витаминов и минеральных веществ;

- Развитие представлений учащихся о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

Тема3. "Режим питания»-2ч.

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека;
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания;
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

Тема 4. "Энергия пищи»- 3ч.

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность пищи»;
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания;
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

Тема5. "Где и как мы едим"- 3ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
- Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»;
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

Тема 6. «Ты- покупатель-3ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные

ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-3ч.

Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Тема8. Кухня разных народов-3ч.

Понятие «национальная кухня». Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники».

Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «Кулинарная история»-4ч.

Традиции и культура питания. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-5ч.

История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матюшка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие – 3 ч

Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

Планируемые результаты изучения предмета

В результате изучения программы «Формула правильного питания» обучающиеся получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству обучающихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенные доски для вывешивания иллюстративного материала;

· технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер музыкальный центр, включающий в себя устройство для воспроизведения, CD и DVD, мультимедийный проектор, экспозиционный экран и др.);

- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т.ч. принтер, сканер, фото- и видеотехника (по возможности) и др.;

· экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию и кинестетику

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя. М., 2009 ОЛМА Медиа Групп, 80 с
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
6. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
7. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
8. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
9. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
10. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
12. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А. Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 – 80 с.
13. Безруких М.М., Макеева А. Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012 – 64 с.
14. Калерин И.В. Поварёнок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
15. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М., Олма-Пресс, 2001, 150 с.
16. Яхонтова И.С. Будь здоров! М., 2000 г. 69 с.

Интернет – ресурсы

1. <https://www.prav-pit.ru>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-po-programe-razgovor-o-pravilnom-pitani.html>

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание занятия	УУД	Кол-во часов	Дата
Раздел 1 «Здоровье – это здорово»				2	
1.	Основные составляющие здоровья. Как влияет на здоровье характер человека	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье. • Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;	П.: узнают о значении здорового образа жизни, культуре питания как составляющей культуры здоровья, познакомятся с чертами характера человека, оказывающими влияние на его здоровье Р: проанализируют свои черты характера, их влияние на отношение с другими людьми и здоровье, планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, будут работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение К. формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.		
2.	Как влияют наши привычки на здоровье. 4. 4 Проект «Интересные факты о здоровье и питании»	• Формирование представлений о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья; • Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни; • Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье». Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.			
Раздел 2 «Продукты разные нужны, блюда разные важны»					
3	Белки. Жиры .Углеводы	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.	П.: узнают, что разнообразие рациона – одно из условий рационального питания, регулярность питания – важное условие рационального питания, значение белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, познакомятся с продуктами, в которых они содержатся, научатся планировать свой рацион питания с		
4	Витамины и микроэлементы	Рацион питания • Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также			
5	Проект «Составляем меню с учетом содержания белков, жиров и				

	углеводов»	<p>роли витаминов и минеральных веществ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений учащихся о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ; • Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека. • Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. <p>Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.</p> <p>Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.</p>	<p>учетом этих продуктов</p> <p>Р :готовность и умение анализировать свой рацион и рацион питания товарищей с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, уметь высказывать свою точку зрения и выслушивать мнение других</p> <p>К.: учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете, у взрослых, составлять связные научно-обоснованные высказывания, приводить доказательства своих предположений, уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделять существенные признаки и проводить их анализ и синтез</p>		
Раздел 3 "Режим питания»					
6	Что такое пищевая тарелка	<p>Понятие режима питания.</p> <p>Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека; • Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания; • Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания. <p>Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность,</p>	<p>П: развивать представление учащихся о роли режима питания, познакомить с понятием «пищевая тарелка», с вариантами организации режима питания</p> <p>Р: формировать готовность соблюдать режим питания, планировать свой день с учетом режимных моментов и правильному соотношению количества продуктов питания в день, развивать творческие способности, соблюдать правила поведения в общественных местах</p> <p>К: самостоятельно и в группах искать информацию, анализировать и выделять главное, составлять мини-проекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения</p>		
7	Значение воды в питании человека				

		«пищевая тарелка». Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.			
Раздел 4 "Энергия пищи "					
8	Для чего мы едим? Кулинарные пристрастия литературных героев	Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	П. представление о пище как источнике энергии для организма, энергетическая ценность продуктов питания, особенности расхода энергии у людей разного возраста, пола и рода деятельности Р. получают представление об индивидуальном рационе питания, его влиянии на здоровье, готовность и умение анализировать свой рацион и рацион питания товарищей с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, уметь высказывать свою точку зрения и выслушивать мнение других. К. учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете составлять связанные научнообоснованные высказывания, приводить доказательства своих предположений, уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделять существенные признаки и проводить их анализ и синтез.		
9	Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и профессий.	Задачи: • Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность пищи»; • Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания; • Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека; • Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека. Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета.			
10	.Что такое калорийность пищи	Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.			
Раздел 5. «Где и как мы едим»					
11	Где можно вкусно	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их	П. познакомятся с правилами гигиены и		

	поесть? Повторение «Какие правила питания я выполняю дома»	влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.	питания при приеме пищи вне дома, расширят представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», узнают о том, что такое срок годности продуктов.		
12	Урок- ролевая игра «Идем в кафе» правила питания в общественном месте	.Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».	Л. научатся вести себя в общественном месте, в лесу, на экскурсии, в гостях, адекватно воспринимать просьбы, замечания и правила, предложенные другими, научатся предлагать свои правила, опираясь на интересы окружающих, учитывать их желания и точку зрения		
13	Идем на пикник. Как правильно собрать рюкзак 4. Викторина «Питаемся вне дома»	Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома; • Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»; • Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены. <p>Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания. Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.</p>	М. самостоятельно и в группах искать верное решение, анализировать и выделять главное, составлять минипроекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения		
Раздел 6 "Ты - покупатель"				3	
14.	Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины» Правила поведения в магазине	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	П. расширят представления о видах торговых предприятий, сформируют знания о правилах поведения продавца и покупателя, научатся ориентироваться в отделах магазина, находить		
15	Как ориентироваться в магазине Ролевая игра «Где искать товар?»	Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».	нужную информацию на упаковке товара. Р. получают навыки общения с покупателями и продавцами магазина, узнают о правилах поведения при совершении покупки, совершенствуют диалогическую и		
16	Предметный урок «О чем рассказала упаковка»	Составление формулы правильного питания.	совершенствуют диалогическую и		

	Советы юному покупателю.	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания; • Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки; • Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта. <p>Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.</p> <p>Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.</p>	<p>монологическую речь</p> <p>К. сформируют умение читать, анализировать информацию на стенде, этикетке, пользоваться справочной литературой, познакомятся с понятиями «права» и «обязанности»</p>		
Раздел 7 «Ты готовишь себе и друзьям»				3	
17	Наши помощники на кухне Кулинарные секреты	<p>Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.</p>	<p>П. осваивать практические способы приготовления пищи, знакомство с правилами безопасного обращения с электроприборами на кухне, осваивать правила этикета и сервировки стола для разных приемов пищи</p> <p>К формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома, повторить правила и обязанности радушного хозяина и гостя</p> <p>Р формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>		
18	Что такое фуршет и этикет?	<p>Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров.</p>			
19	Мастер-класс «Украшаем бутерброды»				

Раздел 8 «Кухни разных народов»			3	
20	Повторение «От чего зависят вкусовые пристрастия?»	Понятие «национальная кухня». Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».	П. знакомство с факторами, которые влияют на вкусовые пристрастия народов мира, понятием «национальная кухня», роли национальной кухни в обеспечении полноценного питания жителей той или иной местности К. формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов, самоосознание себя как части народа, планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, Пользоваться Р. различными источниками информации, выделять и отбирать наиболее важный материал, формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	
21	Проект «Традиционные блюда жителей теплых стран» Проект «Традиционные блюда жителей северных народов» 4. Проекты «Кулинарные праздники народов мира» по выбору			
22	Проект «Любимое блюдо моей семьи». Анализ рецептов			
Раздел 9 Кулинарная история			4	
23	Приключения доисторического мальчика. Как питались древние люди.	Традиции и культура питания. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».	П. формировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества, Расширять представления о традициях, правилах питания, кухонной утвари в древние времена, проследить преемственность правил питания с Древних времен до наших дней Р. развивать творческие способности,	
24	Как питались в Древнем Египте.			
25	Особенности питания богатых и бедных людей в			

	Древнем Риме		формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов, планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, К. развивать интерес к чтению, умение самостоятельно находить необходимую информацию, развивать кругозор учащихся, интерес к истории		
26	Как хранили продукты в Древней Греции				
Раздел 10 «Как питались на Руси и в России»				5	
27	Главные блюда русского народа в русской литературе. Викторина	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	П. расширят представление об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны, узнают о способах хранения продуктов, познакомятся с рационом питания царей, среднего сословия и бедных людей Р. развивают интерес к самостоятельной и коллективной работе, учатся ставить цели, достигать их, учитывая мнение окружающих К. развивают интерес к работе с информационными источниками, анализу и синтезу полученной информации, планированию своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих		
28	Проект «Щи да каша – пища наша»				
29	«Как питались цари». «Как питались в русской избе»				
30	Как менялась кухонная утварь. Путешествие во времени				
31	Как наши предки заготавливали продукты? 7. Проект «Консервируем дома»				
Раздел 11 «Необычное кулинарное путешествие»				3	
32	Необычные музеи.	Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира. Конкурс кроссвордов «Необычное	П. развивают представление о связи кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека, узнают об особенностях продуктов питания в различных странах. Р. развивают творческие способности, культурный кругозор, интерес к театральным		
33	Проект «необычные кулинарные музеи мира»				
34	Живопись и кулинария				

		кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.	постановкам, умение высказывать свое мнение от увиденного и услышанного, воспринимать чужую точку зрения и адекватно ее оценивать, К. повторяют правила поведения в общественных местах, развивают тягу к всестороннему саморазвитию, чтению		
				34 часа	