

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 68»  
Первомайского района г.Ижевска Удмуртской Республики

Принята на заседании  
Педагогического совета  
« 31 » августа 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждена руководителем  
образовательного учреждения  
Е.А.Шлякин  
Приказ № 116 от 31.08.2022г.

**Рабочая программа для внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**5 класс**

2021/2022 учебный год

34 часа

Составитель:  
учитель биологии  
Осминкина Ю.В.

Программа составлена в  
соответствии с  
ФГОС ООО

Ижевск, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 - <http://standart.edu.ru/>
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ "СОШ № 68".

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год. Курс «Разговор о правильном питании» рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

## Планируемые результаты обучения на курсе

### «Разговор о правильном питании»

Требования к результатам освоения курса «Разговор о правильном питании» в основной школе определяются ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

**Личностными результатами** изучения курса «Разговор о правильном питании» являются следующие умения:

Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки.

Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение.

Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.

Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы.

Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Выбирать поступки, нацеленные на сохранение и бережное отношение к природе, особенно живой, избегая противоположных поступков, постепенно учась и осваивая стратегию рационального природопользования.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Разговор о правильном питании» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### ***Познавательные УУД:***

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).

Вычитывать все уровни текстовой информации.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### ***Коммуникативные УУД:***

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

*Средством формирования* коммуникативных УУД служат технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) и организация работы в малых группах, а также использование на уроках элементов технологии продуктивного чтения.

**Предметными результатами** изучения курса «Разговор о правильном питании» в 5х классах являются следующие умения:

1.Сформированность представлений о роли и месте биологии в научной картине мира; понимание роли биологии в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;

2.Владение основополагающими понятиями и представлениями о живой природе, её уровневой организации и эволюции; уверенное пользование биологической терминологией и символикой;

3.Владение основными методами научного познания, используемыми при биологических исследованиях живых объектов и экосистем: описание, измерение, проведение наблюдений; выявление и оценка антропогенных изменений в природе;

4.Сформированность умений объяснять результаты биологических экспериментов, решать элементарные биологические задачи;

5.Сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников, к глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

**Цель программы внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании»:** формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
  - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
  - расширять знания об истории и традициях своего народа;
  - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 12 лет.**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы занятий:**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий:** вторая половина дня

**Основные принципы реализации программы:**

1. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
2. Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

3. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
4. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
5. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
6. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
7. Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
8. Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
10. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
11. Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

1. определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. проговаривать последовательность действий;
3. учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
4. учиться работать по предложенному учителем плану;
5. учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
6. учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

**Познавательные УУД:**

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

1. донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
2. слушать и понимать речь других;
3. читать и пересказывать текст;
4. совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
5. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;
5. определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

## Содержание курса внеурочной деятельности.

### **Тема 1. Здоровье – это здорово - 3ч.**

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил: здорового рационального питания : регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Игры: «Угадай», «Голосование», «Дерево». Экскурсия в медицинский кабинет школы.

### **Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны - 4ч.**

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме. Игры: «Разноцветные круги», «Потребительская корзина».

#### ***Практические работы:***

- 1.Определение белков в продуктах питания.***
- 2.Определение витамина С в продуктах питания.***

### **Тема 3. Режим питания - 5 ч**

Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания. Экскурсия в школьную столовую. Игры: «Разноцветные круги», «В кабинете диетсестры».

### **Тема 4. Энергия пищи - 5ч**

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека. Игры ; «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

#### ***Практические работы:***

- 3.Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.***
- 4. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.***

### **Тема 5.Где, что и как мы едим - 5ч**

Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Едим дома. Игры : «Быстрая еда», «Кафе»,

#### ***Практическая работа №5.Сервировка стола, оформление блюд.***

***Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»***

### **Тема 6. Ты покупатель - 8ч**

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры: «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина», «Упаковка».

#### ***Практические работы:***

- 6.Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами***
  - 7.Определение соланина в клубнях картофеля.***
- Экскурсия в супермаркет.***

### **Тема 7. Представление результатов работы, защита проекта - 4ч.**

**Тематическое планирование.  
Учебно-тематическое планирование**

	Название раздела	Кол-во часов	Аудиторные занятия	Практические работы	Исследовательская деятельность	Экскурсии
1	Здоровье – это здорово	3ч	1		1	1
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4ч	1	2	1	---
3	Режим питания.	5ч	2	---	2	1
4	Энергия пищи.	5ч	---	2	2	1
5	Где, что и как мы едим.	5ч	2	1	1	1
7	Ты покупатель	8ч	2	2	2	2
8	Представление результатов работы, защита проекта.	4ч	1	---	---	3
		34	9	7	9	9

**Календарно-тематическое планирование**

№	№ за занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Коррекция
Тема 1. Здоровье – это здорово 3ч						
1	1	Здоровье – это здорово	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Аудиторное занятие  Игра «Дерево».		
2	2	Я и мое здоровье	Развивают представление об ответственности. Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Экскурсия в мед кабинет школы; игра «Угадай»		
3	3	Мой образ жизни. Работа над групповым проектом.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных	Аудиторное занятие  «Голосовани		



			решений.  Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	е»		
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 4ч.						
4	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны.  Практическая работа  № 1	Знакомятся с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа : определение белков в продуктах питания.		
5	2	О витаминах и минеральных веществах  Практическая работа №2	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа : определение витамина С в продуктах питания.		
6	3	Анализ рациона питания	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Аудиторное занятие  Игра «Потребительская корзина».		
7	4	Групповая работа над проектом: предварительное	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»,		

		оформление результатов	позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы			
Тема 3. Режим питания 5 ч						
8	1	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;	Экскурсия в школьную столовую		
9	2	Режим питания	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания; Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
10	3	Твой режим питания	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».		
11	4	Подготовка к защите проекта	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность Тренинг		
12	5	Групповая работа над	Продолжают работать над развитием у себя	Исследовательская		

		проектом.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	деятельность Игра «Разноцветные круги»		
Тема 4. Энергия пищи 5ч.						
13	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта  Практическая работа №3	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.  Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	Практическая работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.  Игра «Энергетический калькулятор».		
14	2	Давайте посчитаем калории  Практическая работа №4	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игра «Энергетический калькулятор».		
15	3	Подготовка к защите проекта	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения	Виртуальная экскурсия		

			результата.			
16	4	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень)	<p>Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.</p> <p>Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.</p> <p>Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Аудиторное занятие Тренинг		
17	5	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	<p>Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию</p> <p>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.</p>	Аудиторное занятие Тренинг		
Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч.						
18-19	1-2	Правила этикета  Практическая работа №5	<p>Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.</p> <p>Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.</p>	Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.		
20	3	Мы не дружим с сухомыткой.	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Знакомятся с заведениями общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания;	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»		

			продолжить развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.	Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.			
21	4	Мы не дружим с сухояткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию	Узнают об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом питании. Реализуют чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжают знакомиться с правилами здорового и рационального питания.	Игры «Быстрая еда», «Кафе».			
22	5	Работа в рамках индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность			
Тема 7. Ты покупатель 8 ч							
23	1	Срок хранения продуктов Практическая работа №6	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью чувств органолептическими методами Игра «Упаковка».			
24	2	Пищевые отравления, их предупреждение Практическая работа №7	Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение соланина в клубнях картофеля.			
25-26	3-4	Работа в рамках индивидуального проекта.	Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	Виртуальная экскурсия			
27-	5-6	Ты покупатель.	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых	Экскурсия в магазин			

28		Права потребителя. Правила вежливости	содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности. Развивают навыки коммуникации.	«Нинель» Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина»		
29	7	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Аудиторное занятие  Тренинг		
30	8	Работа по оформлению индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность  Игры «Контрольная закупка»		
Представление результатов работы, защита проекта 4ч						
31	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.  Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.  Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений	Аудиторное занятие  Тренинг		

			о нравственных нормах.			
32	2	Анкетирование среди уч-ся школы	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.	Аудиторное занятие  Анкетирование		
33	3	Подготовка к защите	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие  Тренинг		
34	4	Участие в школьной экологической конференции	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.	Участие в публичном мероприятии		

## **Контрольно – оценочные материалы**

### **За первое полугодие учащиеся сдают и защищают проектные работы:**

1. Анализ телосложения и осанки учащихся 5 классов средней школы 68;
2. Определение белков в различных продуктах;
3. Определение витамина С в продуктах питания;
4. Анализ потребительской корзины
5. Расчёт калорий, необходимых в день человеку в зависимости от возраста;
6. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке;

### **За второе полугодие учащиеся сдают и защищают проектные работы:**

1. Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами;
2. Определение соланина в клубнях картофеля;
3. Анализ содержания крахмала в молоке;
4. Анализ содержания крахмала в йогурте;

### **В конце учебного года учащиеся презентуют следующие творческие работы:**

1. Польза и вред известных продуктов;
2. Клипы «Агитация за ПП»;
3. Викторину на тему ПП;
4. Кроссворд по теме ПП



### Методическая литература:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова Т. А. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова Т. А. Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.