

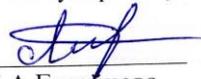
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы  
муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:  
на заседании методического объединения  
Протокол № 1

Руководитель МО:  Л.А. Гусейнова

от «27» августа 2020г.

Согласовано:  
Ответственный  
за учебную работу

  
Л.А.Гусейнова

от «27» августа 2020г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ с.Гвардейцы

  
Т.Г. Ретинская

от «27» августа 2020г.

**Программа**  
**по социальному направлению**  
**внеурочной деятельности**  
**«Формула правильного питания»**  
**для 5-6 класса**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Учитель ГБОУ ООШ с.Гвардейцы Токарева Вера Николаевна

с. Гвардейцы  
2020г.

## Содержание рабочей программы:

1) Пояснительная записка	3
2) Планируемые результаты	4
3) Содержание курса	6
4) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности	

### Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

На прохождение программы отводится 35 занятий в год. (1ч. в неделю)

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

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. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

#### **Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:**

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Планируемые результаты:**

Программа «Формула правильного питания» направлено на **достижение** следующих **результатов:**

#### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

#### **Получит возможность научиться:**

- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).
- понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.
- признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.
- овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

## **Содержание курса**

### **(5класс)**

#### **1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)**

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

#### **2. Здоровье – это здорово.(1ч)**

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

#### **3. Самые полезные продукты.(1ч)**

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

- 4. Самые полезные продукты. (1ч)**  
Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.
- 5. Как правильно есть. (1ч)**  
Принципы гигиены питания. Организация питания.
- 6. Из чего состоит наша пища?(1ч)**  
Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.
- 7. Что нужно есть в разное время года. (1ч)**  
Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.
- 8. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)**  
Представление о зависимости рациона питания от физической активности.
- 9. Где и как готовят пищу. (1ч)**  
Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
- 10. Молоко и молочные продукты. (1ч)**  
Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.
- 11. Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)**  
Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.
- 12. Удивительные превращения пирожка. (1ч)**  
Типовой режим питания школьников.
- 13. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)**  
Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.
- 14. Плох обед, если хлеба нет. (1ч)**  
Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.
- 15. Полдник. Время есть булочки. (1ч)**  
Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.
- 16. Пора ужинать. (1ч)**  
Возможные варианты блюд для ужина.
- 17. Блюда из зерна.(1ч)**  
Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготавливаемые из зерна.
- 18. Что и как готовить из рыбы. (1ч)**  
Ассортимент рыбных блюд и их полезность.
- 19. Дары моря. (1ч)**  
Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
- 20. На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)**  
Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.
- 21. Если хочется пить... (1ч)**  
Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.
- 22. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)**

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

**23. Где найти витамины весной? (1ч)**

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

**24. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

**25. Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)**

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

**26. Каждому овощу своё время. (1ч)**

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

**27. Праздник урожая. (1ч)**

Наиболее полезные продукты для стола.

**28. Меню сказочных героев. (1ч)**

Составление меню питания для сказочных героев.

**29. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)**

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

**30. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)**

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

**31. Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)**

«Законы правильного питания».

**32. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)**

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

**33. Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)**

Разновидности хлеба.

**34. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)**

Мини – проект.

**35. Подведение итогов. (1ч)**

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

## Содержание курса (6 класс)

### 1 Здоровье-это здорово (4 ч)

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

## **2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)**

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

## **3 Энергия пищи (3ч)**

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

## **4 Где и как мы едим (2ч)**

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

## **5 Ты покупатель (3ч)**

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

## **6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

## **7 Кухни разных народов (3ч)**

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

## **8 Кулинарная история (4ч)**

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

## **9 Как питались на Руси и в России (4ч)**

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

## **10 Необычное кулинарное путешествие (4ч)**

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1
2.	Здоровье – это здорово.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Самые полезные продукты.	1
5.	Как правильно есть	1
6.	Из чего состоит наша пища?	1
7.	Что нужно есть в разное время года	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9.	Где и как готовят пищу.	1
10.	Молоко и молочные продукты.	1
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
12.	Удивительные превращения пирожка.	1
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1
15.	Полдник. Время есть булочки.	1
16.	Пора ужинать.	1
17.	Блюда из зерна.	1
18.	Что и как готовить из рыбы.	1

19.	Дары моря.	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
21.	Если хочется пить...	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
23.	Где найти витамины весной?	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1
26.	Каждому овощу своё время.	1
27.	Праздник урожая	1
28.	Меню сказочных героев	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1
31.	Оформление плаката правильного питания.	1
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
35.	Подведение итогов.	1
	<b>Всего</b>	<b>35</b>

#### Тематическое планирование 6 класс

№	№ урока	Тема	Всего часов
---	---------	------	-------------

<b>Тема 1</b>		Здоровье-это здорово	4
<b>1</b>	1	Почему важно быть здоровым	1
<b>2</b>	2	Режим дня	1
<b>3</b>	3	Питание и здоровье	1
<b>4</b>	4	Движение и здоровье	1
<b>Тема 2</b>		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
<b>1</b>	5	Продукты-источники белка	1
<b>2</b>	6	Продукты-источники углеводов	1
<b>3</b>	7	Продукты-источники жиров	1
<b>4</b>	8	Витамины и минеральные вещества	1
<b>Тема 3</b>		Энергия пищи	3
<b>1</b>	9	Калорийные продукты	1
<b>2</b>	10	От чего зависит потребность в энергии	1
<b>3</b>	11	Движение и энергия	1
<b>Тема 4</b>		Где и как мы едим	2
<b>1</b>	12	Система общественного питания	1
<b>2</b>	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
<b>Тема 5</b>		Ты покупатель	3
<b>1</b>	14	Основные отделы магазина	1
<b>2</b>	15	Правила для покупателей	1
<b>3</b>	16	О чем рассказала упаковка	1
<b>Тема 6</b>		Ты готовишь себе и друзьям	3
<b>1</b>	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
<b>2</b>	18	Как правильно хранить продукты	1
<b>3</b>	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
<b>Тема 7</b>		Кухни разных народов	3
<b>1</b>	20	Питание и климат	1
<b>2</b>	21	Питание и географическое положение страны	1

3	22	Кулинарные праздники	1
<b>Тема 8</b>		Кулинарная история	4
1	23	Как питались доисторические люди	1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
4	26	Как питались в Средневековье	1
<b>Тема 9</b>		Как питались на Руси и в России	4
1	27	Традиционные русские блюда	1
2	28	Русская каша	1
3	29	Хлеб-всему голова	1
4	30	Посуда на Руси	1
<b>Тема 10</b>		Необычное кулинарное путешествие	4
1	31	Кулинарные музеи	1
2	32	Кулинарная тема в живописи	1
3	33	Кулинарная тема в музыке	1
4	34	Кулинарная тема в литературе	1
5	35	Подведение итогов	1
<b>Итого</b>			<b>35 часов</b>

### Календарно - тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			План.	Факт.			
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1			лекция	Знание значения здорового образа жизни.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b>

							– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
2.	Здоровье – это здорово.	1			Лекция, ролевая игра	Знание значения здорового образа жизни.	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;</li> </ul> <p><b>Получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.</li> </ul>
3.	Самые полезные продукты.	1			Лекция	Умение выбирать самые полезные продукты.	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</li> </ul> <p><b>Получит возможность научиться:</b></p>

							- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
4.	Самые полезные продукты.	1			Игра-соревнование.	Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> – осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
5.	Как правильно есть.	1			Лекция, игра - обсуждение	Представление об основных принципах гигиены питания.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> – осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за

							сохранение природы как среды обитания.
6.	Из чего состоит наша пища?	1			Лекция	Представление об рационе питания.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Разбираться в составе продуктов.
7.	Что нужно есть в разное время года	1			Лекция, динамическая игра.	Как правильно выбирать продукты в разное время года.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Выбору продуктов в разное время года.
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			Лекция, игра-обсуждение.	«Меню спортсмена»	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Правильному питанию, при занятии спортом.

9.	Где и как готовят пищу.	1			Беседа, конкурс кроссвордов	Знать гигиену питания.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Гигиене питания
10.	Молоко и молочные продукты.	1			Лекция, дискуссия.	Знание о пользе молока и молочных продуктов.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Знанию о пользе молока и молочных продуктов.
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1			Лекция.	Конспект, таблица.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Выбирать съедобные растения в лесу.
12.	Удивительные превращения пирожка.	1			Лекция, демонстрация.	Представление о необходимости и важности регулярного питания.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

							<b>Получит возможность научиться:</b> Представлению о необходимости и важности регулярного питания.
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1			Лекция, викторина.	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Представлению о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1			Лекция, игра.	Представление об обеде его структуре.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Правильно структурировать обед.
15.	Полдник. Время есть булочки.	1			Лекция, демонстрация.	Знакомство с вариантами полдника.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b>

							Составлять варианты полдника.
16.	Пора ужинать.	1			Лекция, игра.	Формирование представления об ужине и его составе.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Формированию ужина.
17.	Блюда из зерна.	1			Рассказы детей, игра-конкурс «Хлебопеки».	Знание блюд из зерна	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Знанию блюд из зерен.
18.	Что и как готовить из рыбы.	1			Беседа.	Составление таблицы.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Приготовлению блюд из рыбы.
19.	Дары моря.	1			Лекция, дискуссия.	Значение минеральных веществ и витаминов.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов

							питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Знанию о значении минеральных веществ и витаминов.
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1			Практическая работа	Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Практическим навыкам распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.
21.	Если хочется пить...	1			Лекция, игра-демонстрация.	Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Значению жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1			Лекция, игра.	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно

							выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Формированию представления о связи рациона питания и образа жизни.
23.	Где найти витамины весной?	1			Лекция, дидактическая игра.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Значению витаминов и минеральных веществ.
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			Лекция.	Знакомство с разнообразием фруктов, ягод.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Знакомству с разнообразием фруктов, ягод.
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			КВН	Знать значение ягод, фруктов для организма.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b>

							Значению ягод, фруктов для организма.
26.	Каждому овощу своё время.	1			Лекция, конкурс	Представление о разнообразии овощей и их полезных свойств.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Представлению о разнообразии овощей и их полезных свойств.
27.	Праздник урожая.	1			Конкурс.	Полезные блюда для праздничного стола.	<b>Обучающийся научится:</b> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <b>Получит возможность научиться:</b> Пользе блюд праздничного стола.
28.	Меню сказочных героев.	1			Мини-проект	Мини-проект	<b>Обучающийся научится:</b> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <b>Получит возможность научиться:</b> Составлять мини-проекты
29.	Что можно	1			Беседа, конкурс.	«На необитаемом острове».	<b>Обучающийся научится:</b>

	приготовить, если выбор продуктов ограничен.						<p>- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.</p> <p><b>Получит возможность научиться:</b></p> <p>- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.</p>
30.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1			Лекция, беседа.	Знать какие продукты бесполезны для здоровья.	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p><b>Получит возможность научиться:</b></p> <p>– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.</p>
31.	Оформление плаката «Правильное питание».	1			Работа в группах.	«Законы правильного питания».	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p>- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми,</p>

							что повлияет на успешность их социальной адаптации. <b>Получит возможность научиться:</b> Основам правильного питания.
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1			Конкурс.	Умение участвовать в конкурсах.	<b>Обучающийся научится:</b> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <b>Получит возможность научиться:</b> - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
33.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1			Практическая работа.		<b>Обучающийся научится:</b> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <b>Получит возможность научиться:</b> - понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из

							основополагающих элементов культуры.
34.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1			Мини-проект.	Мини-проект.	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.</li> </ul> <p><b>Получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.</li> </ul>
35.	Подведение итогов.	1			Круглый стол.	Итоги полученных знаний, умений и навыков.	

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			План.	Факт.			

1.	Здоровье — это здорово	1			Лекция.	Знание значения здорового образа жизни.	<b>Обучающийся научится:</b> представлению о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формированию представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья <b>Получит возможность научиться:</b> обобщению имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни
2.	Режим дня	1			Беседа с использованием презентации.	Типы режима питания.	<b>Обучающийся научится:</b> формировать представление о разных типах режима питания, формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться. <b>Получит возможность научиться:</b> Использовать знания в повседневной жизни;
3.	Питание и здоровье	1			Беседа с использованием презентации.	понятия «рациональное», «здоровое» питание.	<b>Обучающийся научится:</b> развитию умения оценивать характер своего питания,

							его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». <b>Получит возможность научиться:</b> Использовать знания в повседневной жизни;
4.	Движение и здоровье	1			Беседа с использованием презентации.	Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро- и микроэлементы Пищевая тарелка	<b>Обучающийся научится:</b> Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. <b>Получит возможность научиться:</b> оценивать свой рацион питания.
5.	Продукты – источники белка.	1		Беседа с использованием презентации.			
6.	Продукты – источники углеводов, жиров	1		Беседа с использованием презентации.			
7.	Продукты – источники жиров			Беседа с использованием презентации.			
8.	Витамины и минеральные вещества	1		Беседа с использованием презентации.			
9.	Калорийные продукты.	1		Беседа с использованием презентации, работа с худ. произведениями его обсуждение, решение задач.	Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. <b>Получит возможность научиться:</b> оценивать свой рацион питания.	

10.	От чего зависит потребность в энергии.				Беседа с использованием презентации.		
11.	Движение и энергия	1			Беседа с использованием презентации.		
12.	Где и как мы едим	1			Беседа с использованием презентации.	Пищевая ценность продукта	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» <b>Получит возможность научиться:</b> формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.
13.	Система общественного питания	1			Мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного похода и экскурсии Система общественного питания фастфуд	
14.	Продукты для длительного похода и экскурсии	1			Обсуждение правила поведения и питания в походе.		
15.	Ты — покупатель	1			Мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов	Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин	<b>Обучающийся научится:</b> формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.
16.	О чем рассказала упаковка	1			Беседа с использованием презентации.	Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия	

							<b>Получит возможность научиться:</b> формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.
17.	Ты готовишь себе и друзьям	1			Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов <b>Получит возможность научиться:</b> правилма хранения продуктов.
18.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1			Беседа с использованием презентации.		<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов.
19.	Приготовление пищи, правила сервировки стола	1			Беседа с использованием презентации.	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи. <b>Получит возможность научиться:</b> формировать практические навыки приготовления пищи.

20.	Питание и климат	1			Беседа с использованием презентации.	Кулинарные праздники Обычай Климат	<b>Обучающийся научится:</b> особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
21	Питание и географическое положение страны						
22	Кулинарные праздники						
23	Кухни разных народов	1			Беседа с использованием презентации, работа с географической картой.	Национальная кухня	<b>Обучающийся научится:</b> особенностям национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.), формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран <b>Получит возможность научиться:</b> чувству уважения и интереса к истории и культуре других народов
24	Как питались доисторические люди	1			Беседа с использованием презентации.	Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия	<b>Обучающийся научится:</b> формировать представление о кулинарии как части культуры человечества <b>Получит возможность научиться:</b> расширять представление о традициях и культуре.
25.	Как питались в Древнем Египте	1			Беседа с использованием презентации.		

26.	Как питались в Древней Греции и Риме	1			Беседа с использованием презентации.		
27.	Как питались в Средневековье	1			Беседа с использованием презентации.		
28.	Традиционные русские блюда	1			Беседа с использованием презентации.	Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка	<b>Обучающийся научится:</b> развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа  <b>Получит возможность научиться:</b> чувству гордости и уважения к истории своей Страны
29.	Русская каша	1		Беседа с использованием презентации			
30.	Хлеб-всему голова	1		Беседа с использованием презентации			
31.	Посуда на Руси	1		Беседа с использованием презентации			
32.	Кулинарные музеи	1		Беседа с использованием презентации	Бытовая живопись Музей Натюрморт		

33.	Кулинарная тема в живописи	1			Беседа с использованием презентации	Национальная кухня Портрет	составляющем компоненте общей культуры человека <b>Получит возможность научиться:</b> развивать культурный кругозор, пробуждать интерес к различным видам искусства
34.	Кулинарная тема в музыке	1			Беседа с использованием презентации		
35.	Кулинарная тема в литературе	1			Беседа с использованием презентации	Бытовая живопись Музей Натюрморт Национальная кухня Портрет	