

Протокол № 13 от  
20.08.2017 г. № 2017/13



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26 г. Чебоксары»

Принято на заседании  
методического объединения  
педагогов МОУ  
от 21.08.2017 г.  
Протокол 1



Утверждено  
директором МОУ  
№ 26 г.  
Чебоксары  
О.И. Хитова  
« 21.08.2017 г. »

содержит – авторские материалы

**ПРОГРАММА КУРСА НЕПРЕРЫВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ФОРМЫ ЗАДАНИЙ»**

для обучающихся в 11-13 лет  
курс рассчитан на программу 5 лет

Авторами – составителями: Хитова О.И.,  
составитель раздела

Чебоксары, 2017

## Содержание:

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С  
УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Приложение:

1.МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ,  
МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСОВ

2.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. За годы обучения в школе число детей, имеющих хронические заболевания, возрастает в несколько раз, в том числе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в 3 раза. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: безрежимность принятия пищи, еда всухомятку, незнание свойств полезных и вредных продуктов. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования отмечается, что выпускник основной школы – это человек, осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни. Одна из важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье обучающихся, их физическом воспитании и развитии. Программа "Формула здорового питания» направлена на решение этой задачи, так как основная её цель - формирование культуры здоровья подрастающего поколения.

Программа курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» является продолжением курса внеурочной деятельности «Вкусные уроки», реализуемой в начальной школе. Она направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Программа курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

УМК состоит из рабочей тетради для школьников, блокнота для школьников, методического пособия для педагога и CD-диска.

Программа «Формула здорового питания» рассчитана на 2 года обучения – 35 часов в 5 классе (1 час в неделю) и 35 часов в 6 классе (1 час в неделю).

### **Цель и задачи**

Цель программы: формирование у подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

#### Задачи первого года обучения:

1. Формировать и развивать представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
3. Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

#### Задачи второго года обучения:

1. Помогать подросткам осваивать практические навыки рационального питания.
2. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: расширять знания подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, об истории и традициях своего народа. Формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
3. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Принципы, на которых построена программа:

- принцип целенаправленности педагогического процесса;
- принцип научности содержания воспитания и обучения;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип наглядности, доступности и посильности (разведение уровней);
- принцип согласованности требований школы, семьи и общественности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип выбора оптимальных форм, методов и средств обучения.

### ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры**:

- **Жизни** – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- **Природа** как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.
- **Здоровый образ жизни** в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно и социально-нравственное.

### II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Личностные универсальные учебные действия

**В рамках когнитивного компонента будут сформированы:**

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

***В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:***

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

***В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:***

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях просоциального характера);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

***Выпускник получит возможность для формирования:***

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и*

*чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять учебную и познавательную деятельность как «полнезависимую», устойчивую в отношении помех;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;

- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *учитывать и координировать различные позиции других людей, отличные от собственной, в сотрудничестве;*
- *учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;*
- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;*
- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
- *следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности*

*другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

- *уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*
- *в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- 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;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *основам рефлексивного чтения;*
- *ставить проблему, аргументировать ее актуальность;*
- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*
- *выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*
- *организовывать исследование с целью проверки гипотез;*
- *делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;*

### **Личностные результаты освоения программы**

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» у выпускника сформируются:

- 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;
- развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту,

образу жизни человека.

### ***Метапредметные результаты освоения программы***

#### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- 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.

#### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

#### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- Самостоятельно организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. И ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Результатом работы является выполнение проектов, проведение выставок, изготовление плакатов, сбор дополнительного материала, составление меню.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Первый год обучения**

##### **Раздел «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО» – 5 часов**

**Задачи:**

- ❖ Развивать у подростков представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;

- ❖ Формировать представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- ❖ Развивать умение оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».  
*Основные понятия:* здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.  
*Формы реализации темы:* самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.

Тема №1 Здоровье – это здорово

Тема № 2 Правила здорового образа жизни

Тема № 3 Я и моё здоровье

Тема № 4 Мой образ жизни

Тема № 5 Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»

**Раздел «ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ» – 6 часов**

**Задачи:**

- ❖ Расширять осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- ❖ Развивать представление учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- ❖ Развивать представление о важности разнообразия в рационе питания человека.
- ❖ Формировать готовность и умение 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.

Тема № 1 Белки

Тема № 2 Жиры

Тема № 3 Углеводы

Тема № 4 Витамины

Тема № 5 Минеральные вещества

Тема № 6 Рацион питания

**Раздел «РЕЖИМ ПИТАНИЯ» – 3 часа**

**Задачи:**

- ❖ Развивать представление обучающихся о роли режима питания для здоровья человека;
- ❖ Познакомить подростков с различными вариантами организации режима питания;
- ❖ Формировать готовность соблюдать режим питания, формировать умение 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 № 1 Понятие режима питания

Тема № 2 Мой режим питания

Тема № 3 Игра «Составляем режим питания»

**Раздел «ЭНЕРГИЯ ПИЩИ» – 4 часа**

**Задачи:**

- ❖ Формировать представление о пище как источнике энергии для организма, знакомить обучающихся с понятием «энергетическая ценность» пищи;
- ❖ Формировать представление об энергетической ценности различных продуктов питания;

- ❖ Развивать представление об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
- ❖ Расширять представление о том, как питание может повлиять на внешность человека

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

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

Тема № 1 Энергия пищи

Тема № 2 Калорийность пищи

Тема № 3 Исследовательская работа «Вкусная математика»

Тема № 4 Влияние калорийности пищи на телосложение

**Раздел «ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ» – 8 часов**

**Задачи:**

- ❖ Продолжать развивать знания обучающихся о правилах гигиены питания, формировать готовность соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
- ❖ Развивать представление о структуре общественного питания;
- ❖ Расширять представление о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;
- ❖ Формировать готовность соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

*Основные понятия:* сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

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

Тема № 1 Где и как мы едим

Тема № 2 Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»

Тема № 3 Путешествие и поход

Тема № 4 Собираем рюкзак

Тема № 5 Что такое перекусы и их влияние на здоровье

Тема № 6 Поговорим о фаст-фудах

Тема № 7 Правила поведения в кафе

Тема № 8 Ролевая игра «Кафе»

**Раздел «ТЫ – ПОКУПАТЕЛЬ» – 9 часов**

**Задачи:**

- ❖ Расширять представления обучающихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- ❖ Формировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- ❖ Формировать 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 № 1 Где можно сделать покупку

Тема № 2 Права и обязанности покупателя

Тема № 3 Читаем информацию на упаковке продукта

Тема № 4 Ты - покупатель

Тема № 5 Сложные ситуации при покупке товара

Тема № 6 Срок хранения продуктов

Тема № 7 Упаковка продуктов

Тема № 8 Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

Тема № 9 Составление формулы правильного питания

**Второй год обучения**

## **Раздел «ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ» – 5 часов**

### **Задачи:**

- ❖ Формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома;
- ❖ Знакомить с правилами безопасного поведения на кухне;
- ❖ Развивать представление о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина;
- ❖ Помогать осваивать навыки сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

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

Тема № 1 Мини-проект «Помощники на кухне»

Тема № 2 Правила этикета. Обязанности гостя и хозяина

Тема № 3 Кулинарные секреты

Тема № 4 Сервировка стола

Тема № 5 Игра «Конкурс кулинаров»

## **Раздел «КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ» – 4 часа**

### **Задачи:**

- ❖ Знакомить подростков с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь;
- ❖ Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- ❖ Развивать представление о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа;
- ❖ Формировать уважение и интерес к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

Тема № 1 Понятие «Национальная кухня»

Тема № 2 Кулинарное путешествие

Тема № 3 Проект «Кулинарные праздники»

Тема № 4 Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

## **Раздел «КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ» – 5 часов**

### **Задачи:**

- ❖ Формировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества;
- ❖ Расширять представление о традициях и культуре питания;
- ❖ Развивать кругозор обучающихся, их интерес к изучению истории;
- ❖ Развивать умение самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями;
- ❖ Развивать интерес к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Тема № 1 Традиции и культура питания

Тема № 2 Творческий проект «Первобытная кулинария»

Тема № 3 Творческий проект «Кулинария в средние века»

Тема № 4 Современная кулинария

Тема № 5 Конкурс кроссвордов «Кулинария»

## **Раздел «КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ» – 11 часов**

### **Задачи:**

- ❖ Расширять знания обучающихся об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны;

- ❖ Развивать представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению икреплению здоровья;
- ❖ Формировать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждать интерес к её изучению;
- ❖ Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

Тема № 1 История кулинарии в России

Тема № 2 История посуды в русской кухне

Тема № 3 Самовар – символ русского стола

Тема № 4 Традиционные блюда русской кухни

Тема № 5 Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями

Тема № 6 Каша – матушка, хлеб – батюшка

Тема № 7 Русская кухня и религия

Тема № 8 Польза мёда

Тема № 9 Одно яблоко в день – и доктор за дверь

Тема № 10 Праздник русской картошки

Тема № 11 Оформление книжки – малышки «Рецепты моей бабушки»

**Раздел «НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» – 10 часов**

**Задачи:**

- ❖ Развивать представление о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека;
- ❖ Развивать представление о правильном питании как составляющей культуры здорового человека;
- ❖ Развивать культурный кругозор обучающихся, формировать интерес к различным видам искусства;
- ❖ Пробуждать интерес к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Тема № 1 Мировые музеи питания

Тема № 2 Кулинария в живописи

Тема № 3 Кулинария в музыке

Тема № 4 Кулинария в танце

Тема № 5 Кулинария в литературе

Тема № 6 Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»

Тема № 7 Творческий проект «Вкусная картина»

Тема № 8 Викторина «Путешествие в страну «Кулинария»

Тема № 9 Уникальные блюда стран мира

Тема № 10 Составление формулы правильного питания

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Первый год обучения. 35 часов.**

№	Раздел плана, тема	Кол-во часов	теория	практика
<b>1. Здоровье - это здорово – 5 часов</b>				
1.	Здоровье – это здорово	1	1	

2.	Правила здорового образа жизни	1	1	
3.	Я и моё здоровье	1		1
4.	Мой образ жизни	1		1
5.	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1		1
<b>I. Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 часов</b>				
1.	Белки	1	1	
2.	Жиры	1	1	
3.	Углеводы	1	1	
4.	Витамины	1	1	
5.	Минеральные вещества	1	1	
6.	Рацион питания	1		1
<b>III. Режим питания – 3 часа</b>				
1.	Понятие режима питания	1	1	
2.	Мой режим питания	1		1
3.	Игра «Составляем режим питания»	1		1
<b>IV. Энергия пищи – 4 часа</b>				
1.	Энергия пищи	1	1	
2.	Калорийность пищи	1		1
3.	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		1
4.	Влияние калорийности пищи на телосложение	1		1
<b>V. Где и как мы едим – 8 часов</b>				
1.	Где и как мы едим	1	1	
2.	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1		1
3.	Путешествие и поход	1		1
4.	Собираем рюкзак	1		1
5.	Что такое перекусы и их влияние на здоровье	1		1
6.	Поговорим о фаст-фудах	1	1	
7.	Правила поведения в кафе.	1		1
8.	Ролевая игра «Кафе»	1		1
<b>VI. Ты – покупатель – 9 часов</b>				
1.	Где можно сделать покупку	1	1	
2.	Права и обязанности покупателя	1	1	
3.	Читаем информацию на упаковке продукта	1		1
4.	Ты - покупатель.	1		1
5.	Сложные ситуации при покупке товара	1		1
6.	Срок хранения продуктов	1	1	
7.	Упаковка продуктов	1	1	
8.	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1		1
9.	Составление формулы правильного питания	1		1
<b>ИТОГО:</b>		35ч.	15ч.	20ч.

**Второй год обучения. 35 часов.**

№	Раздел плана, тема	Кол-во часов	теория	практика
<b>1. Ты готовишь себе и друзьям – 5 часов</b>				
1.	Мини – проект «Помощники на кухне»	1		1
2.	Правила этикета. Обязанности гостя и хозяина	1		1
3.	Кулинарные секреты	1	1	

4	Сервировка стола	1		1
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1		1
<b>II. Кухни разных народов – 4 часа</b>				
1.	Понятие «Национальная кухня»	1	1	
2.	Кулинарное путешествие	1		1
3.	Проект «Кулинарные праздники»	1		1
4.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		1
<b>III. Кулинарная история – 5 часов</b>				
1.	Традиции и культура питания	1	1	
2.	Творческий проект «Первобытная кулинария»	1		1
3.	Творческий проект «Кулинария в средние века»	1		1
4.	Современная кулинария	1		1
5.	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		1
<b>IV. Как питались на Руси и в России – 11 часов</b>				
1.	История кулинарии в России	1	1	
2.	История посуды в русской кухне	1	1	
3.	Самовар – символ русского стола	1	1	
4.	Традиционные блюда русской кухни	1		1
5.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями	1	1	
6.	Каша – матушка, хлеб - батюшка	1		1
7.	Русская кухня и религия	1		1
8.	Польза мёда	1		1
9.	Одно яблоко в день – и доктор за дверь	1	1	
10.	Праздник русской картошки	1		1
11.	Оформление книжки – малышки «Рецепты моей бабушки»	1		1
<b>V. Необычное кулинарное путешествие – 10 часов</b>				
1.	Мировые музеи питания	1	1	
2.	Кулинария в живописи	1	1	
3.	Кулинария в музыке	1	1	
4.	Кулинария в танце	1		1
5.	Кулинария в литературе	1		1
6.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		1
7.	Творческий проект «Вкусная картина»	1		1
8.	Викторина «Путешествие в страну «Кулинария»	1		1
9.	Уникальные блюда стран мира	1	1	
10.	Составление формулы правильного питания	1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>35ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>23ч.</b>

**МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСОВ**

№	Показатели	Диагностические средства, инструментарий	Год реализации программы	Сроки проведения
<i>Личностные</i>				
1	Изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД	Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой	1, 2 год	Октябрь
2	Изучение самооценки	Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн	1, 2 год	Ноябрь
	Изучение мотивационной сферы учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД	Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние по методике М.Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации»	1, 2 год	Декабрь
<b>Метапредметные</b>				
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>				
	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Изучение периода адаптации учащихся по методике Александровской в 5 классах	1 год	Октябрь-Ноябрь Апрель-Май
	Определение преобладающих мотивов	Личностный опросник Кеттелла в модификация Л.А. Ясюковой	1 год	Ноябрь
	Оценка своего задания (самооценка)	Устная оценка своих действий	1, 2 год	На каждом

				занятия
	Планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	Наблюдение	1, 2 год	На каждом занятии
	Уровень сформированности внимания и самоконтроля	Субтест. Методика «Найди ошибки»	1, 2 год	Декабрь, май
<b><i>Познавательные универсальные учебные действия</i></b>				
	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Изучение периода адаптации учащихся по методике Александровской в 5 классах	1 год	Октябрь-Ноябрь Апрель-Май
	Сформированность навыков чтения	Методический комплекс «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах» Л.А. Ясюковой.	1 год	Октябрь
	Самостоятельность мышления как показатель одной из составляющих познавательных УУД.	Тест на оценку самостоятельности решения (Л.А.Ясюкова «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах»)	1год	Ноябрь
	Сформированность словесно-логического мышления как одна из составляющих познавательных УУД.	Определение уровня развития словесно-логического мышления Л. Переслени, Т.Фотекова	2 год	Октябрь
	Поиск необходимой информации для выполнения задания	Наблюдение	1, 2 год	На каждом занятии
<b><i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i></b>				
	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	Изучение периода адаптации учащихся по методике Александровской в 5 классах	1 год	Октябрь-ноябрь Апрель-Май
	Умение учитывать мнение собеседника (партнера).	Субтест. Методика «Под другим углом зрения «Яблоки» «Ваза с яблоками» (модифицированная проба Ж.Пиаже; Флейвелл, 1967).	1 год	Февраль
	Умение работать по словесной инструкции	Субтест. Методика «Герб моего класса»	2 год	Декабрь

	партнера, формирование произвольной регуляции поведения.			
	Умение сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе.	Словесная оценка	1, 2 год	Во время групповой работы
	Умение отвечать на вопросы учителя. Товарищей по классу. Соблюдение норм речевого этикета.	Наблюдение	1, 2 год	На каждом занятии



**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<b>Технические средства обучения</b>		
Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.	Д	
Экспозиционный экран.	Д	Размер не менее 150x150см.
Персональный компьютер.	Д	
Мультимедийный проектор.	Д	
<b>Учебно- практическое и учебно – лабораторное оборудование</b>		
Муляжи овощей и фруктов, плакаты, схемы.	Д	
<b>Натуральные объекты</b>		
Коллекции плодов и семян растений.		
Гербарии культурных и дикорастущих растений (с учетом содержания обучения)		
<b>Игры и игрушки</b>		
Настольные развивающие игры по тематике предмета «Биология» (лото, игры –путешествия и пр.).	П	
Наборы карандашей, красок, бумаги для рисования.	К	
<b>Оборудование класса</b>		
Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.	Ф	В соответствии с санитарно – гигиеническими нормами
Стол учительский с тумбой.	Д	

**VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
- 2.Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. – 300 с.
- 3.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания/Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- 4.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- 5.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания: Блокнот для школьников – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 64 с.
- 6.Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002.
- 7.Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. – 220 с.
- 8.Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995.
- 9.Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. – 260 с.
- 10.Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза.продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. – 450 с.
- 11.Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. – 330 с.
- 12.Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. – 500 с.
- 13.Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов, М., 2000. – 350 с.
- 14.Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.

- 15.Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
- 16.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: «Просвещение» 2011.
- 17.Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
- 18.Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
- 19.Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. – 350 с.
- 20.Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
- 21.Справочник по детской диетике. М., 1977. – 340 с.
- 22.Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002.
- 23.Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Пособие для учителя. Под редакцией А. Г. Асмолова. М.: «Просвещение» 2011. – 549 с.
- 24.Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. – 287 с.
- 25.Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М.: 2008.
- 26.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. – 400 с.