

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Атяшевского муниципального района Республики
Мордовия

МАОУ "Козловская средняя школа"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе



Евдокимова Т.Н..
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Евдокимов С.М.

Приказ № 96
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

для обучающихся 5-6 классов

Содержание рабочей программы:

1) Пояснительная записка
2) Планируемые результаты
3) Содержание курса
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 34 занятий в год. (1ч. в неделю)

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

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

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;
- получат 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

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

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

Здоровье – это здорово.(1ч)

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

Самые полезные продукты.(1ч)

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

Самые полезные продукты. (1ч)

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

Как правильно есть. (1ч)

Принципы гигиены питания. Организация питания.

Из чего состоит наша пища?(1ч)

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

Что нужно есть в разное время года. (1ч)

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу. (1ч)

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Молоко и молочные продукты. (1ч)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

Удивительные превращения пирожка. (1ч)

Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. (1ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

Полдник. Время есть булочки. (1ч)

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

Пора ужинать. (1ч)

Возможные варианты блюд для ужина.

Блюда из зерна.(1ч)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготавливаемые из зерна.

Что и как готовить из рыбы. (1ч)

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

Дары моря. (1ч)

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

Если хочется пить... (1ч)

Вода – важная составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

Где найти витамины весной? (1ч)

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

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

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

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

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

Каждому овощу своё время. (1ч)

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

Праздник урожая. (1ч)

Наиболее полезные продукты для стола.

Меню сказочных героев. (1ч)

Составление меню питания для сказочных героев.

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

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

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

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)

«Законы правильного питания».

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

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

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

Разновидности хлеба.

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

Мини – проект.

Подведение итогов. (1ч)

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Тематическое планирование

№ 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
	Подведение итогов.	
	Всего	34

Календарно - тематическое планирование

№ 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.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: – 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.	Обучающийся научится: - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа

						<p>жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.</p>
3.	Самые полезные продукты.	1			Лекция	<p>Умение выбирать самые полезные продукты.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из</p>

							основополагающих элементов культуры.
4.	Самые полезные продукты.	1			Игра-соревнование.	Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы.	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее

							<p>полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.</p>
6.	Из чего состоит наша пища?	1			Лекция	Представление об рационе питания.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Разбираться в составе продуктов.</p>
7.	Что нужно есть в разное время года	1			Лекция, динамическая игра.	Как правильно выбирать продукты в разное время года.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее</p>

							<p>типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Выбору продуктов в разное время года.</p>
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			Лекция, игра-обсуждение.	«Меню спортсмена»	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Правильному питанию, при занятии спортом.</p>
9.	Где и как готовят пищу.	1			Беседа, конкурс кроссвордов	Знать гигиену питания.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных</p>

							<p>продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Гигиене питания</p>
10.	Молоко и молочные продукты.	1			Лекция, дискуссия.	Знание о пользе молока и молочных продуктов.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Знанию о пользе молока и молочных продуктов.</p>
11.	Какую пищу можно найти в лесу.	1			Лекция.	Конспект, таблица.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно</p>

							<p>выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Выбирать съедобные растения в лесу.</p>
12.	Удивительные превращения пирошка.	1			Лекция, демонстрация.	Представление о необходимости и важности регулярного питания.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Представлению о необходимости и важности регулярного питания.</p>
13.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1			Лекция, викторина.	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно</p>

						<p>выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Представлению о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.</p>
14.	Плох обед, если хлеба нет.	1			Лекция, игра.	<p>Представление об обеде его структуре.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Правильно структурировать обед.</p>
15.	Полдник. Время есть булочки.	1			Лекция, демонстрация.	<p>Знакомство с вариантами полдника.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,</p>

						<p>сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Составлять варианты полдника.</p>
16.	Пора ужинать.	1			Лекция, игра.	<p>Формирование представления об ужине и его составе.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Формированию ужина.</p>
17.	Блюда из зерна.	1			Рассказы детей, игра-конкурс «Хлебопеки».	<p>Знание блюд из зерна</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее</p>

							полезные; Получит возможность научиться: Знанию блюд из зерен.
18.	Что и как готовить из рыбы.	1			Беседа.	Составление таблицы.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Приготовлению блюд из рыбы.
19.	Дары моря.	1			Лекция, дискуссия.	Значение минеральных веществ и витаминов.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность

							научиться: Знанию о значении минеральных веществ и витаминов.
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1			Практическая работа	Привить практические навыки распознавани я вкусовых качеств наиболее употребляем ых продуктов.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Получит возможность научиться: Практическим навыкам распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.
21.	Если хочется пить...	1			Лекция, игра- демонстрация.	Значение жидкости для организма, ценности разнообразны х напитков.	Обучающийся научится: - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее

							<p>полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Значению жидкости для организма, ценности разнообразных напитков.</p>
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1			Лекция, игра.	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Формированию представления о связи рациона питания и образа жизни.</p>
23.	Где найти витамины весной?	1			Лекция, дидактическая игра.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,</p>

						<p>сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Значению витаминов и минеральных веществ.</p>
24.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			Лекция.	<p>Знакомство с разнообразием фруктов, ягод.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Знакомству с разнообразием фруктов, ягод.</p>
25.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1			КВН	<p>Знать значение ягод, фруктов для организма.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно</p>

							<p>выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Значению ягод, фруктов для организма.</p>
26.	Каждому овощу своё время.	1			Лекция, конкурс	Представление о разнообразии овощей и их полезных свойств.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Представлению о разнообразии овощей и их полезных свойств.</p>
27.	Праздник урожая.	1			Конкурс.	Полезные блюда для праздничного стола.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно</p>

							<p>выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Пользе блюд праздничного стола.</p>
28.	Меню сказочных героев.	1			Мини-проект	Мини-проект	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Составлять мини-проекты</p>
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1			Беседа, конкурс.	«На необитаемом острове».	<p>Обучающийся научится:</p> <p>- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их</p>

							<p>социальной адаптации.</p> <p>Получит возможность научиться:</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>Обучающийся научится:</p> <p>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Получит возможность научиться:</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>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Основам правильного питания.</p>
32.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1			Конкурс.	Умение участвовать в конкурсах.	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.		<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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					

№ п/п	Раздел, тема	Все го час	Дата		Форма проведения занятия	Содержание урока	Результаты освоения
			Пла	Фак			

		ОВ	Н.	Т.			
1.	Здоровье — это здорово	1			Лекция.	Знание значения здорового образа жизни.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>представлению о</p> <p>здоровье как одной из важнейших жизненных</p> <p>ценностей, формированию представления о роли человека</p> <p>в сохранении и укреплении собственного здоровья</p> <p>Получит возможность научиться: обобщению имеющихся у учащихся знаний о</p> <p>роли правильного питания для здоровья человека,</p> <p>развитие представления о правильном питании как</p> <p>одной из составляющих здорового образа жизни</p>
2.	Режим дня	1			Беседа с использованием презентации.	Типы режима питания.	<p>Обучающийся научится:</p> <p>формировать представление о разных типах режима</p>

						<p>питания, формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться.</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Использовать знания в повседневной жизни;</p>
3.	Питание и здоровье	1			Беседа с использованием презентации .	<p>понятия «рациональное», «здоровое» питание.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>развитию умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p>Использовать знания в повседневной жизни;</p>
4.	Движение и здоровье	1			Беседа с использованием презентации .	<p>Обучающийся научится:</p> <p>Развивать представление об основных питательных</p>
5.	Продукты – источники белка.	1			Беседа с использованием презентации .	<p>железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро-</p> <p>веществах и их роли для организма.</p> <p>Получит возможность</p>

						и микроэлементы Пищевая тарелка	научится: оценивать свой рацион питания.
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	Обучающийся научится: развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма. Получит возможность научиться: 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	Обучающийся научится: развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» Получит возможность научиться: 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,	Гигиена личная Закон о защите прав	Обучающийся научится: формировать представление о правах и обязанностях

					обсуждение результатов	потребителей Потребитель	покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые
16.	О чем рассказала упаковка	1			Беседа с использован ием презентации .	магазин Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия	могут возникать в процессе совершения покупки. Получит возможность научится: формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.
17.	Ты готовишь себе и друзьям	1			Беседа с использован ием презентации .	Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка ,	Обучающийся научится: развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов Получит возможность научится: правилма хранения продуктов.
18.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1			Беседа с использован ием презентации .	миксер, блендер,микровол новая печь, пароварка	Обучающийся научится: 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	Обучающийся научится: развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи. Получит возможность научиться: формировать практические навыки приготовления пищи.
20.	Питание и климат	1			Беседа с использованием презентации .	Кулинарные праздники Обычай Климат	Обучающийся научится: 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	Национальная кухня	Обучающийся научится: особенностям

					презентации , работа с географической картой.		<p>национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.), формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран</p> <p>Получит возможность научиться: чувству уважения и интереса к истории и культуре других народов</p>
24	Как питались доисторические люди	1			Беседа с использованием презентаций .	<p>Первобытное общество</p> <p>Средние века</p> <p>Древний Египет</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>формировать представление о кулинарии как части культуры человечества</p>
25.	Как питались в Древнем Египте	1			Беседа с использованием презентаций .	<p>Древняя Греция</p> <p>Пифос, амфора, гидрия</p>	<p>Получит возможность научиться: расширить представление о традициях и культуре.</p>
26.	Как питались в Древней Греции и Риме	1			Беседа с использованием презентаций .		

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,	Обучающийся научится: развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа Получит возможность научиться: чувству гордости и уважения к истории своей страны
29.	Русская каша	1			Беседа с использованием презентации	крынка, горшок, каравай, калач, сайка	
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	Обучающийся научится: развивать представления о

33.	Кулинарная тема в живописи	1			Беседа с использован ием презентации	Натюрморт Национальная кухня Портрет	культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека Получит возможность научится: развивать культурный кругозор, пробуждать интерес к различным видам искусства
34.	Кулинарная тема в музыке	1			Беседа с использован ием презентации		
35.	Кулинарная тема в литературе	1			Беседа с использован ием презентации	Бытовая живопись Музей Натюрморт Национальная кухня Портрет	

СПИСОК ЧЛЕНОВ КРУЖКА

- 1.Дмитриева Анастасия
- 2.Колмыкова Виктория
- 3.Кузин Владимир
- 4.Аньчков Олег
- 5.Вильдяев Алексей
- 6.Кучаев Роман
- 7.Лапкин Артем
- 8.Наместникова Александра
- 9.Нуйкин Никита