

Рассмотрено Руководитель МО <i>Носкова В.Н.</i> / В.Н.Носкова / Протокол № 1 от « 20 » августа 2022 г.	Согласовано Заместитель директора по УР МБОУ « Краснослободская СОШ » НИР РТ <i>Шебабуллина Г.Г.</i> Г.Г.Шебабуллина / от « 27 » августа 2022 г.	Утверждено Директор МБОУ « Краснослободская СОШ » НИР РТ <i>Яруллина Г.А.</i> / Г.А. Яруллина / Прокт № 1730 от « 1 » сентября 2022 г.
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
по курсу
«Организация внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС основного общего образования»
Носковой Валентине Николаевны
 участия первой квалификационной категории
 МБОУ «Краснослободская СОШ» НИР РТ

г. Нижнекамск, 2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ деятельности

Программа описывает познавательную внеурочную деятельность в рамках основной образовательной программы школы. Программа рассчитана на 105 часа (35 часов в год). Программа рассчитана на подростков 5 - 7 классов.

Изучение курса дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития.

5 класс

Личностные

- 1) умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 2) умение использовать знания в повседневной жизни;
- 3) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- 4) умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- 5) познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные

- 1) умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- 2) умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые корректизы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действий;
- 3) умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 4) умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- 5) умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- 6) умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.
- 7) умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- 8) умение формулировать собственное мнение и позицию;
- 9) умение строить простейшие монологические высказывания;
- 10) умение задавать вопросы;
- 11) умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Планируемые результаты освоения программы.

Ученик научится:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными

6 класс

Личностные

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- 2) сформированность ответственного отношения к учению;уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- 3) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира;
- 4) освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; 4) выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- 5) ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- 6) формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- 7) обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- 8) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- 9) определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- 10) обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

11) определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

12) выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

Метапредметные

1) умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2) анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

3) идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

4) выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

5) ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

6) формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

7) обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

8) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

9) определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

10) обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

11) определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- 12) выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- 13) выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- 14) составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- 15) определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- 16) описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

Планируемые результаты освоения программы.

Ученик научится:

- * умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
 - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных

7 класс

Личностные

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- 2) сформированность ответственного отношения к учению;уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира;

- 4) освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- 5) определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- 6) описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- 7) планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 8) отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- 9) оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- 10) находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- 11) работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- 12) устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- 13) сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- 14) определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- 15) анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- 16) свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

Метапредметные

- 1) умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- 3) идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- 4) выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- 5) ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- 6) формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- 7) обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- 8) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- 9) определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- 10) обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- 11) определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- 12) выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- 13) выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- 14) составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- 15) определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- 16) описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- 17) планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию

Планируемый результат освоение программы.

Ученик научится:

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
 - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности

предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
 - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач;
 - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
 - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
-
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

5 класс

№п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье. Здоровье, здоровый образ жизни.	Лекция, беседа	Знание правил безопасной работы. Техника безопасности при работе с ножом, оборудованием кухни. Культура питания
2	Мой образ жизни. Здоровый образ жизни.	Мини проект	Правильное питание и здоровье.
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Лекция, работа в группе	Познавательная. Расширение знаний о различных продуктах – основных источниках
4	О витаминах и минеральных веществах. Витамины, минеральные вещества, рацион.	Лекция, конкурс	Формирование правила питания. Анализ рациона питания.
5	Режим питания	Лекция, беседа	Познавательная. Знакомство с

			различными вариантами организации режима питания.
6	Составление меню для завтрака.	Лекция игра	Интеллектуальная. Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
7	Составление меню обеда. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания.	Лекция, беседа	Трудовая. Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню.
8	Составление меню ужина.	Лекция, работа в группах	Трудовая. Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню.
9	Мой режим питания.	Практическая работа	Умение составлять и соблюдать режим питания
10	Энергия пищи. Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.	Лекция, беседа	Формирование представления о пище как источнике энергии для организма.
11	Вкусная математика. Расход энергии, калорийность продуктов.	Исследовательская работа	Познавательная. Оценивание рациона питания от их образа жизни.
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	Работа в группах	Умение работать в группе.

13	Где и как мы едим. Сфера общественного питания, режим питания.	Самостоятельная работа, ролевая игра.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.
14	Мы не дружим с сухомяткой. Гигиена питания, «фаст-фуд».	Мини проект	Анализ рациона питания.
15	Путешествие и поход. Питание в походе, правила безопасности.	Обсуждение, работа в группах	Формирование основных правил безопасного поведения в походе.
16	Ты - покупатель. Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.	Обсуждение, работа в группах, самостоятельная работа	Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя.
17	Где можно сделать покупку.	Обсуждение, работа в группе	Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта
18	Ты готовишь себе и друзьям.	Викторина, ролевая игра	Развитие представления о правилах этикета.
19	Помощники на кухне.	Мини проект	Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Ситуационная игра, работа в группах	Освоение навыков сервировки стола.

21	Практическая работа «Советы хозяйки». Правила этикета, кулинария.	Практическая работа	Составление таблицы
22	Вредные и полезные привычки в питании. Вредные и полезные привычки, правило питания.	Беседа	Освоение практических навыков о правильном питании.
23	Питание в семье. Полноценное питание.	Лекция, беседа	Формирование знаний о полноценном питании.
24	Где найти витамины зимой и весной.	Лекция, игра	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.
25	Кухни разных народов. Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.	Мини проект, самостоятельная работа	Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.
26	Кулинарные праздники. Обычаи, традиции, праздники.	Творческий проект	Знание кулинарных обычаем и традиций.
27	Кулинарная история.) История, культура, кулинария.	Творческий проект, викторина	Формирование представления об истории кулинарии.
28	Первобытная кулинария. История, культура.	Творческий проект	Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
29	Кулинария в Древней Греции и Риме. Кулинария, традиции,	Мини проект	Умение самостоятельно находить

	история.		необходимую информацию.
30	Как питались на Руси и в России. Обычаи и традиции своей страны.	Обсуждение, работа в группе	Обычаи и традиции своей страны.
31	Клуб знатоков русской кухни. Культура, история, кулинария.	Викторина	Культура, история, кулинария.
32	Вкусная картина. Блюда, продукты.	Творческий проект	Блюда, продукты.
33	Составление натюрморта. Натюрморт, живопись, литература.	Самостоятельная работа	Натюрморт, живопись, литература.
34	Необычное кулинарное путешествие.	Викторина, беседа,	Искусство, кулинария, музыка.
35	Итоговое занятие.	Круглый стол	Искусство, кулинария, музыка.

6 класс

№п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Здоровье, здоровый образ жизни. Характер, привычки, поведение, правильное питание.	Лекция, беседа	Знание правил безопасной работы. Техника безопасности при работе с ножом, оборудованием кухни. Культура питания
2	Здоровый образ жизни. Привычки.	Мини проект	Правильное питание и здоровье.
3	Пищевые вещества, белки,	Лекция, работа в	Познавательная.

	жиры, углеводы.	группе	Расширение знаний о различных продуктах – основных источниках
4	Витамины, минеральные вещества, рацион.	Лекция, конкурс	Формирование правила питания. Анализ рациона питания.
5	Режим питания, варианты режима питания.	Лекция, беседа	Познавательная. Знакомство с различными вариантами организации режима питания.
6	Составление меню для завтрака. Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.	Лекция игра	Интеллектуальная. Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
7	Составление меню обеда. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.	Лекция, беседа	Трудовая. Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню.
8	Составление меню ужина. Возможные варианты блюд для ужина.	Лекция, работа в группах	Трудовая. Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню.
9	Мой режим питания. Регулярность, «пищевая тарелка».	Практическая работа	Умение составлять и соблюдать режим питания
10	Энергия пищи.	Лекция, беседа	Формирование

	Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.		представления о пище как источнике энергии для организма.
11	Вкусная математика. Расход энергии, калорийность продуктов.	Исследовательская работа	Познавательная. Оценивание рациона питания от их образа жизни.
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Блюда, продукты.	Работа в группах	Умение работать в группе.
13	Где и как мы едим. Сфера общественного питания, режим питания.	Самостоятельная работа, ролевая игра.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.
14	Мы не дружим с сухомяткой. Гигиена питания, «фаст-фуд».	Мини проект	Анализ рациона питания.
15	Путешествие и поход. Питание в походе, правила безопасности.	Обсуждение, работа в группах	Формирование основных правил безопасного поведения в походе.
16	Ты - покупатель. Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.	Обсуждение, работа в группах, самостоятельная работа	Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя.
17	Где можно сделать покупку. Торговля, правила, обязанности	Обсуждение, работа в группе	Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную

			на упаковке продукта
18	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.	Викторина, ролевая игра	Развитие представления о правилах этикета.
19	Помощники на кухне. Бытовая техника.	Мини проект	Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Сервировка, этикет.	Ситуационная игра, работа в группах	Освоение навыков сервировки стола.
21	Практическая работа «Советы хозяйки». Правила этикета, кулинария.	Практическая работа	Составление таблицы
22	Вредные и полезные привычки в питании. Вредные и полезные привычки, правило питания.	Беседа	Освоение практических навыков о правильном питании.
23	Питание в семье. Полноценное питание.	Лекция, беседа	Формирование знаний о полноценном питании.
24	Витамины, минеральные вещества	Лекция, игра	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.
25	Кухни разных народов. Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.	Мини проект, самостоятельная работа	Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других

			народов.
26	Кулинарные праздники. Обычаи, традиции, праздники.	Творческий проект	Знание кулинарных обычаем и традиций.
27	Кулинарная история.) История, культура, кулинария.	Творческий проект, викторина	Формирование представления об истории кулинарии.
28	Первобытная кулинария. История, культура.	Творческий проект	Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
29	Кулинария, традиции, история.	Мини проект	Умение самостоятельно находить необходимую информацию.
30	Обычаи и традиции своей страны.	Обсуждение, работа в группе	Обычаи и традиции своей страны.
31	Клуб знатоков русской кухни. Культура, история, кулинария.	Викторина	Культура, история, кулинария.
32	Вкусная картина. Блюда, продукты.	Творческий проект	Блюда, продукты.
33	Натюрморт, живопись, литература.	Самостоятельная работа	Натюрморт, живопись, литература.
34	Необычное кулинарное путешествие. Подведение итогов.	Викторина, беседа,	Искусство, кулинария, музыка.
35	Искусство, кулинария, музыка.	Круглый стол	Искусство, кулинария, музыка.

7 класс

№п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
------	------------	-------------------	-------------------

1	Вводное занятие. Я и мое здоровье. Здоровье, здоровый образ жизни. Характер, привычки, поведение, правильное питание.	Лекция, беседа	Знание правил безопасной работы. Техника безопасности при работе с ножом, оборудованием кухни. Культура питания
2	Мой образ жизни. Здоровый образ жизни. Привычки.	Мини проект	Правильное питание и здоровье.
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.	Лекция, работа в группе	Познавательная. Расширение знаний о различных продуктах – основных источниках
4	О витаминах и минеральных веществах. Витамины, минеральные вещества, рацион.	Лекция, конкурс	Формирование правила питания. Анализ рациона питания.
5	Режим питания. Режим питания, варианты режима питания.	Лекция, беседа	Познавательная. Знакомство с различными вариантами организации режима питания.
6	Составление меню для завтрака. Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.	Лекция игра	Интеллектуальная. Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
7	Составление меню обеда. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.	Лекция, беседа	Трудовая. Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню.

8	Составление меню ужина. Возможные варианты блюд для ужина.	Лекция, работа в группах	Трудовая. Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню.
9	Мой режим питания. Регулярность, «пищевая тарелка».	Практическая работа	Умение составлять и соблюдать режим питания
10	Энергия пищи. Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.	Лекция, беседа	Формирование представления о пище как источнике энергии для организма.
11	Вкусная математика. Расход энергии, калорийность продуктов.	Исследовательская работа	Познавательная. Оценивание рациона питания от их образа жизни.
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Блюда, продукты.	Работа в группах	Умение работать в группе.
13	Где и как мы едим. Сфера общественного питания, режим питания.	Самостоятельная работа, ролевая игра.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.
15	Путешествие и поход. Питание в походе, правила безопасности.	Обсуждение, работа в группах	Формирование основных правил безопасного поведения в походе.
16	Ты - покупатель. Покупатель, потребитель, торговля, правила,	Обсуждение, работа в группах, самостоятельная	Формирование знаний о правах и

	обязанности.	работа	обязанностях покупателя.
17	Где можно сделать покупку. Торговля, правила, обязанности	Обсуждение, работа в группе	Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта
18	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.	Викторина, ролевая игра	Развитие представления о правилах этикета.
19	Помощники на кухне. Бытовая техника.	Мини проект	Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Сервировка, этикет.	Ситуационная игра, работа в группах	Освоение навыков сервировки стола.
21	Практическая работа «Советы хозяйки». Правила этикета, кулинария.	Практическая работа	Составление таблицы
22	Вредные и полезные привычки в питании. Вредные и полезные привычки, правило питания.	Беседа	Освоение практических навыков о правильном питании.
23	Питание в семье. Полноценное питание.	Лекция, беседа	Формирование знаний о полноценном питании.
24	Где найти витамины зимой и весной. Витамины, минеральные	Лекция, игра	Познакомить со значением витаминов и

	вещества		минеральных веществ.
25	Кухни разных народов. Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.	Мини проект, самостоятельная работа	Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.
26	Кулинарные праздники. Обычаи, традиции, праздники.	Творческий проект	Знание кулинарных обычаем и традиций.
27	Кулинарная история.) История, культура, кулинария.	Творческий проект, викторина	Формирование представления об истории кулинарии.
28	Первобытная кулинария. История, культура.	Творческий проект	Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
29	Кулинария в Древней Греции и Риме. Кулинария, традиции, история.	Мини проект	Умение самостоятельно находить необходимую информацию.
30	Как питались на Руси и в России. Обычаи и традиции своей страны.	Обсуждение, работа в группе	Обычаи и традиции своей страны.
31	Клуб знатоков русской кухни. Культура, история, кулинария.	Викторина	Культура, история, кулинария.
32	Вкусная картина. Блюда, продукты.	Творческий проект	Блюда, продукты.
33	Составление натюрморта. Натюрморт, живопись, литература.	Самостоятельная работа	Натюрморт, живопись, литература.
34	Необычное кулинарное	Викторина,	Искусство,

	путешествие. Подведение итогов.	беседа,	кулинария, музыка.
35	Искусство, кулинария, музыка.	Круглый стол	Искусство, кулинария, музыка.

**Тематическое планирование.
5 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье.	1
2	Мой образ жизни.	1
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1
4	О витаминах и минеральных веществах.	1
5	Режим питания.	1
6	Составление меню для завтрака.	1
7	Составление меню обеда.	1
8	Составление меню ужина.	1
9	Мой режим питания.	1
10	Энергия пищи.	1
11	Вкусная математика.	1
12	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	1

13	Где и как мы едим.	1
14	Мы не дружим с сухомяткой.	1
15	Путешествие и поход.	1
16	Ты – покупатель.	1
17	Где можно сделать покупку.	1
18	Ты готовишь себе и друзьям.	1
19	Помощники на кухне.	1
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1
21	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1
22	Вредные и полезные привычки в питании.	1
23	Питание в семье.	1
24	Где найти витамины зимой и весной.	1
25	Кухни разных народов.	1
26	Кулинарные праздники.	1
27	Кулинарная история.	1
28	Первобытная кулинария.	1
29	Кулинария в Древней Греции и Риме.	1
30	Как питались на Руси и в России.	1
31	Клуб знатоков русской кухни.	1
32	Вкусная картина.	1

33	Составление натюрморта.	1
34	Необычное кулинарное путешествие.	1
35	Подведение итогов.	1

6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Разнообразие питания.	1
2	Из чего состоит наша пища.	1
3	Самые полезные продукты.	1
4	О витаминах и минеральных веществах.	1
5	Правила питания.	1
6	Составление меню для завтрака.	1
7	Составление меню обеда.	1
8	Составление меню ужина.	1
9	Роль хлеба в питании детей.	1
10	Энергия пищи.	1
11	Полезные и вредные привычки питания	1
12	Самые полезные продукты.	1
13	Как правильно есть (гигиена питания).	1

14	Мы не дружим с сухомяткой.	1
15	Из чего варят кашу?	1
16	Как сделать кашу вкусной.	1
17	Плох обед, коли хлеба нет.	1
18	Полдник.	1
19	Время есть булочки.	1
20	Пора ужинать.	1
21	Почему полезно есть рыбу.	1
22	Мясо и мясные блюда.	1
23	Где найти витамины зимой и весной.	1
24	Всякому овошу- свое время.	1
25	Как утолить жажду.	1
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
27	На вкус и цвет товарищей нет.	1
28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
29	Народные праздники, их меню.	1
30	Как правильно накрыть стол.	1
31	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.	1
32	Щи да каша - пища наша.	1
33	Что готовили наши прабабушки.	1
34	Игра «Здоровое питание – отличное настроение».	1

35	Подведение итогов.	1
----	--------------------	---

7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Путешествие по улице «Правильного питания».	1
2	Молоко и молочные продукты.	1
3	Продукты для ужина..	1
4	О витаминах и минеральных веществах.	1
5	Вкусовые качества продуктов.	1
6	Значение жидкости в организме.	1
7	Разнообразное питание.	1
8	Пора ужинать.	1
9	Морепродукты.	1
10	Энергия пищи.	1
11	Праздник чая.	1
12	Меню спортсмена.	1
13	Где и как мы едим.	1
14	Мы не дружим с сухомяткой.	1

15	Конкурс Овощной ресторан.	1
16	Игра «Наше питание».	1
17	Где можно сделать покупку.	1
18	Лекарственные растения.	1
19	Помощники на кухне.	1
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1
21	Какую пищу можно найти в лесу.	1
22	Вредные и полезные привычки в питании.	1
23	Питание в семье.	1
24	Где найти витамины зимой и весной.	1
25	Накрываем стол для родителей.	1
26	Правила поведения за столом.	1
27	Рацион питания.	1
28	Дары моря.	1
29	Конкурс кулинаров.	1
30	Блюда из зерна.	1
31	В ожидании гостей.	1
32	Питание в разное время года.	1
33	Творческий отчет.	1
34	Необычное кулинарное путешествие.	1

35

Подведение итогов.

1