

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»**

«Рассмотрено»
на заседании МО

Протокол № 08
от 20 _____ июня 2018г

«Согласовано»
Заместитель директора МОУ
«Красненская сош им. М.И.
Светличной»

_____ Хрипкова И.Н.
_____ июня 2018 г.

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от 31 августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Красненская сош
им. М.И. Светличной»
_____ Н.М.Перевезева
Приказ № 241
от 31 августа 2018 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
основного общего образования**

«Здоровое питание»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 6 класса

Составитель:
Шебаниц Ирина Викторовна, учитель
биологии

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» ориентирована на обучающихся 6-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Красненская средняя общеобразовательная школа имени М.И. Светличной» и составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе:

образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО, учебно-методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания» М: ОЛМА Медиа Групп 2013; рабочей тетради для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Цель курса «Здоровое питание» - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- *расширение знаний подростков 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;*
- *пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, 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, их интереса к познавательной деятельности;*
- *развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;*
- *просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста.*

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Преподавание курса программы «Здоровое питание» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторина
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы «Здоровое питание» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Универсальные компетенции обучающихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные универсальные учебные действия:

У обучающихся будут сформированы:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ориентация в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательный выбор наиболее полезных;

- способность к самооценке на основе критериев успешности;

умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости оценки своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия в социальной жизни; выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания;

- адекватного понимания причин успешности (неуспешности) творческой деятельности;

- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные универсальные учебные действия:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале; преобразовывать практическую задачу в познавательную; самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях и задавать вопросы по существу;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

Обучающийся получит возможность научиться:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

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

Содержание программы курса «Здоровое питание»

Тема 1. Здоровье это здорово – 2 часа.

Введение. (Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании») Почему важно быть здоровым.

Питание и здоровье. Движение и здоровье. Мой образ жизни.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в микро- и макрогруппах, дискуссия, обсуждение; мини-проекты.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть различные дисциплины, изучающие здоровье человека;
- характеризовать методы изучения здоровья человека;
- воспроизводить определения здоровья, здорового образа жизни.

На уровне понимания:

- характеризовать целостность живого организма, взаимосвязи и взаимозависимость всех компонентов окружающей среды;
- приводить примеры взаимосвязи вредных привычек и показателей различных видов здоровья.
- объяснять зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих законов природы.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить биологические и физиологические процессы с теориями, их объясняющими.
- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- обобщать наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом (бытовом) уровне.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 2 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть основные питательные вещества и пищевые продукты;
- характеризовать калорийность различных продуктов;
- воспроизводить перечень витаминов и микроэлементов пищи.

На уровне понимания:

- характеризовать рацион школьника;
- приводить примеры продуктов источников белков, жиров и углеводов;
- объяснять зависимость жизнедеятельности каждого организма от его рациона.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить свой рацион с калорийностью продуктов.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении нового материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- обобщать наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом уровне.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», диета, диетический стол.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проекты, мини-лекция, рефераты, доклады.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть отдельные диеты;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать принципиальные отличия здорового и больного человека;
- приводить примеры, отражающие сущность процессов метаболизма в организме здорового и больного человека;
- объяснять зависимость жизнедеятельности каждого организма от режима питания, регулярности, от диетического питания.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить физико-химические процессы в организме с событиями, происходящими в окружающей среде.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;

– обобщать наблюдаемые в организме (здорового и больного человека) биологические явления и процессы, сопоставляя их с событиями в окружающей среде.

Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

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

Методы и формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, учебно-исследовательские эксперименты.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть энергетические траты организма в зависимости от вида выполняемой нагрузки;
- характеризовать пищу как источник энергии;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать обмен белков, жиров и углеводов;
- приводить примеры суточного расхода энергии;
- объяснять зависимость энергетических затрат от различных видах деятельности.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить биологические процессы с обменом белков, жиров и углеводов.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- характеризовать адекватность питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

Тема 5. Где и как мы едим – 3 часа.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, этикет, первая доврачебная помощь.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проекты, учебно-исследовательские проекты.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть сходство и различие домашнего и общественного питания;
- характеризовать особенности культуры питания;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать полезные и вредные перекусы;
- приводить примеры полезных и вредных перекусов;
- объяснять механизм отравлений;

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь оказывать первую доврачебную помощь.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;
- оценивать адекватность модельных экспериментов для объяснения различных процессов.

Тема 6. Ты покупатель – 2 часа.

Магазины – как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон РФ «О защите прав потребителей» и его основные фигуранты. Служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д. их значение и влияние на организм. Информация со штрих-кода. Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности, штрих-код.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д.;
- характеризовать магазины – как систему общественной торговли;
- воспроизводить отдельные части закона РФ «О защите прав потребителей»;
- называть отдельных основных фигурантов закона РФ «О защите прав потребителя»;
- характеризовать права и обязанности продавца и покупателя;
- воспроизводить определения научных понятий и терминов.

На уровне понимания:

- характеризовать поведение продавца и покупателя в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
- приводить примеры консервантов, эмульгаторов и т.д. их значение и влияние на организм;
- объяснять информацию со штрих-кода;
- характеризовать работу службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
- давать характеристику системе уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 7 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Кухонная мебель, приборы и бытовая техника. История газовой плиты и духового шкафа. Техника безопасности при пребывании на кухне. Техника безопасности при обращении с газовым оборудованием. Правила хранения продуктов в холодильнике. Основы этикета. Эстетическое оформление стола. Различные типы сервировки стола (фуршет, шведский стол и т.д.).

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть кухонную мебель, приборы и бытовую технику;
- характеризовать правила этикета, обязанности гостя и хозяина;
- воспроизводить навыки сервировки различных столов (шведский, чайный и т.д.);
- воспроизводить определения специальных терминов и понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать технику безопасности при пребывании на кухне;
- приводить примеры правил хранения продуктов в холодильнике;
- демонстрировать различные типы сервировки стола (фуршет, шведский стол и т.д.).

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь эстетически оформить стол;
- оценивать сформированность готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, практические навыки, связанные с приготовлением пищи.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в классифицированном виде

Тема 8. Кухни разных народов – 2 часа.

Традиционная кулинария, как одна из составляющих культуры. Кулинарные обычаи и традиции русской кухни. Кулинарные традиции и обычаи национальной кухни разных народов. Кухня и религия. Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

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

Методы и формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция, мини-выставка рецептов и блюд.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть факторы, которые влияют на особенности национальных кухонь;
- характеризовать кулинарные обычаи и традиции русской кухни;
- воспроизводить определения специальных понятий и терминов.

На уровне понимания:

- характеризовать взаимосвязь национальных кулинарных традиций и культуры народа;
- приводить примеры кулинарных обычаев и традиций русской кухни;

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь объяснять роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- характеризовать представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа;
- объяснять роль обычаев в национальной кухне разных народов.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении незнакомого учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;
- формировать чувства уважения и интереса к истории и культуре разных народов.

Тема 9. Кулинарная история – 3 часа.

Собирательство древних людей. Охота и рыболовство. История земледелия. История развития представлений о кулинарии. Кулинария как часть истории культуры человечества. Развитие кухонной утвари от древности до современности. Кулинарное искусство Древней Греции, Рима, Китая, Египта.

Основные понятия: история, культура, кулинария, собирательство, охота, рыболовство, утварь, быт, кулинарное искусство.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- расширять представления о традициях и культуре питания;
- характеризовать роль собирательства у древних людей;
- характеризовать охоту и рыболовство;
- описывать историю земледелия и скотоводства;
- характеризовать развитие кухонной утвари от древности до современности;
- описывать традиции и культуру питания;
- воспроизводить определения научных понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать кулинарное искусство Древней Греции, Рима, Китая, Египта;
- приводить примеры традиционных блюд;
- объяснять сходство и различие в культурах питания;
- описывать развитие кухонной утвари от древности до современности.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь объяснять и самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями; соотносить те или иные исторические события.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении нового материала сведения и представлять их в структурированном виде;
- обобщать наблюдаемые социальные явления и выявлять их исторический смысл.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

Кулинария Древней Руси. Этапы развития русской кулинарии. Особенности современной русской кухни. Традиции и обычаи русских кулинаров. В. Похлёбкин как знаток и исследователь русской кухни. Русская кухонная утварь (туеса, поставки, блюда и т.д.). История русской печи.

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

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть этапы развития русской кулинарии;
- характеризовать особенности кулинарии Древней Руси;
- воспроизводить знания об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны;
- воспроизводить определения специальных терминов и понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать традиции и обычаи русских кулинаров;
- приводить примеры связей между традициями и обычаями;
- объяснять зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих законов природы и исторических событий;
- описывать русскую кухонную утварь (туеса, поставки, блюда и т.д.);
- объяснять традиции и обычаи питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь соотносить социально-исторические процессы с теориями, их объясняющими.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;
- обобщать наблюдаемые социальные явления и процессы на эмпирическом уровне.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 2 часа.

Этика и эстетика кулинарного искусства. Взаимосвязь кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки и т.д.). Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе. Составляем формулу правильного питания.

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

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

На уровне запоминания:

- называть принципы взаимосвязи кулинарии и различных видов искусства;
- характеризовать этику и эстетику кулинарного искусства;
- описывать представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека;
- воспроизводить определения научных терминов и понятий.

На уровне понимания:

- характеризовать правильное питание как составляющую культуры здоровья человека;
- приводить примеры музыкальных произведений, произведений живописи и литературы.
- демонстрировать культурный кругозор;
- объяснять взаимосвязи кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки и т.д.).

На уровне применения в типичных ситуациях:

- уметь пользоваться научными терминами и понятиями.

На уровне применения в нестандартных ситуациях:

- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;
- обобщать анализируемые явления процессы в культуре и обществе.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1	2	3	4
	Здоровье - это здорово	2	1	
1	Вводное занятие. Я и мое здоровье			1
2	Мой образ жизни			
	Продукты разные нужны, продукты разные важны	2		
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны		1	
4	О витаминах и минеральных веществах			1
	Режим питания	5		
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
	Энергия пищи	3		
10	Энергия пищи		1	
11	Вкусная математика			1
12	Движение и энергия. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»			1
	Где и как мы едим	3		
13	Где и как мы едим		1	
14	Мы не дружим с сухомяткой			1
15	Продукты для длительного похода или экскурсии			1
	Ты – покупатель	2		
16	Основные отделы магазина. Правила для покупателей		1	
17	О чем рассказала упаковка			1
	Ты готовишь себе и друзьям	7		
18	Помощники на кухне		1	
19	Ты готовишь себе и друзьям			1
20	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.			1
21	Практическая работа «Советы Хозяйюшки» (правила поведения за столом)			1
22	Вредные и полезные привычки в питании			1
23	Питание в семье			1
24	Где найти витамины зимой и весной			1
	Кухни разных народов	2		
25	Кухни разных народов		1	
26	Кулинарные праздники			1
	Кулинарная история	3		
27	Кулинарная история. Как питались доисторические люди.		1	
28	Первобытная кулинария. Как питались в Древнем Египте, Древней Греции и Риме.			
29	Кулинарная история. Как питались в Средневековье			
	Как питались на Руси и в России	3		
30	Как питались на Руси и в России.		1	
31	Клуб знатоков русской кухни.			1
32	Посуда на Руси. Практическая работа Вкусная картина. Составление натюрморта			1
	Необычное кулинарное путешествие	2		
33	Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи. Кулинария в живописи.		1	
34	Кулинарная тема в музыке и литературе. Составляем формулу правильного питания			1
	Всего	34	11	23

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>