

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1  
Р.п. Маслянино Маслянинского района Новосибирской области**

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
классных руководителей  
протокол № 1 от 28.08.2018

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. дир. по УВП (УР, УМР)  
*Н. Г. Сторожилова* Сторожилова Н. Г.  
От 28.08.2018

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
социальный проект  
по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни  
«Формула правильного питания»  
5 класс**

***Составитель:***

Классный руководитель 5 «в» класса,  
учитель математики  
Кондакова Ирина Владимировна

2018/2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе - нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями от 29 июня 2011г.);
3. Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
5. Приказ Минобрнауки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
6. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"
8. Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 N МД-1552/03 "Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием" (вместе с "Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся");
9. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях».
10. Письмо Минобрнауки России от 25.05.2015 N 08-761 "Об изучении предметных областей: "Основы религиозных культур и светской этики" и "Основы духовно-нравственной культуры народов России".
11. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015. [www.fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru)).
12. Основная образовательная программа основного общего образования Маслянинской СОШ № 1.
13. Международная конвенция «О правах ребенка» 1989 г.
14. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России , 2009г.

Программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС ООО, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами в соответствии с целями изучения русского языка, которые определены стандартом.

Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

#### **Отличительные особенности данной программы:**

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

#### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

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

#### **Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:**

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

**Цель программы внеурочной деятельности** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

#### **Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их

- роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
  4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
  6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
  7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы:**

Проводится в 5 классе в объеме 35 часов в год.

Года обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов на учебный год
5 "в" класс	1	35	35

**Режим занятий** - один раз в неделю.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

- ◆ практические занятия;
- ◆ творческие домашние задания;
- ◆ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- ◆ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ◆ мини – проекты;
- ◆ совместная работа с родителями.

**Виды деятельности:**

- ← Игровая
- ← Познавательная
- ← Проблемно-ценностное
- ← общение Досугово-развлекательная
- ← деятельность (досуговое общение) Художественное творчество
- ← Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)
- ← Техническое творчество
- ← Спортивно-оздоровительная
- ← Проектная деятельность

## **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

## освоения учебного предмета, курса

### Личностные:

*Выпускник научится:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся.

### Метапредметные:

#### Регулятивные универсальные учебные действия

*Выпускник научится:*

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- 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;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### Познавательные универсальные учебные действия

*Выпускник научится:*

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. - - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблице, схемы, диаграммы.

Делать выводы, сравнивать, противопоставлять информацию разного характера.

- Обнаруживать доводы в подтверждение выдвинутых текстов.
- Высказывать оценочные суждения.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.
- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

## **Предметные результаты:**

*Выпускник 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;
- 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- умение применять и использовать полученных теоретических знания и практических знаний по правильному питанию
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания
- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции
- анализировать речевые высказывания с точки зрения их соответствия ситуации общения;

- оценивать собственную и чужую речь с точки зрения точного, уместного и выразительного словоупотребления;
- участвовать в разных видах обсуждения, формулировать собственную позицию и аргументировать ее, привлекая сведения из жизненного и читательского опыта;

## 2. Содержание изучаемого курса в 5 классе:

№	Название и содержание раздела/темы	Формы обучения	Виды деятельности
1	<p><b>Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.</b></p> <p><b>Теория.</b> Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.</p> <p><b>Практика.</b> Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.</p>	<p>Ведущими формами деятельности предполагаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ чтение и обсуждение;</li> <li>♦ практические занятия;</li> <li>♦ творческие домашние задания;</li> <li>♦ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)</li> <li>♦ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;</li> <li>♦ мини – проекты;</li> <li>♦ совместная работа с родителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← Игровая</li> <li>← Познавательная</li> <li>← Проблемно-ценностное</li> <li>← общение Досугово-развлекательная</li> <li>← деятельность (досуговое общение)</li> <li>Художественное творчество</li> <li>← Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)</li> <li>← Техническое творчество</li> <li>← Спортивно-оздоровительная</li> <li>← Проектная деятельность</li> </ul>
2	<p><b>Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.</b></p> <p><b>Теория.</b> Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.</p> <p><b>Практика.</b> Рацион питания</p>		
3	<p><b>Раздел 3. "Режим питания»-3ч.</b></p> <p><b>Теория.</b> Понятие режима питания.</p> <p><b>Практика.</b> Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».</p>		
4	<p><b>Раздел 4. "Энергия пищи»- 4ч.</b></p> <p><b>Теория.</b> Энергия пищи.</p> <p><b>Практика.</b> Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.</p>		
5	<p><b>Раздел 5. "Где и как мы едим"- 8ч.</b></p> <p><b>Теория.</b> Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.</p> <p><b>Практика.</b> Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».</p>		

6	<b>Раздел 6. «Ты- покупатель-9ч.</b> <b>Теория.</b> Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.		
---	--	--	--

### 3. Календарно-тематический план для 5 класса

№	Разделы. Темы занятий.	Ко сов	Дата проведения	
			По плану	Факт.
<b>Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.</b>				
<p><b><u>Личностные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</li> </ul> <p><b><u>Регулятивные</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</li> <li>- планировать пути достижения целей;</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> </ul> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. -</li> <li>- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.</li> <li>- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблице, схемы, диаграммы.</li> </ul> <p><b><u>Предметные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- 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;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</li> <li>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>				
1	Здоровье-это здорово.	1		
2	Мой образ жизни.	1		
3	Правила ЗОЖ	1		

4	Я и моё здоровье.	1		
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1		

## Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч

### Личностные:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

### Коммуникативные:

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

### Познавательные:

находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. -

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы.

### Предметные:

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

6	Белки и продукты – источники белка.	1		
7	Продукты – источники углеводов.	1		
8	Продукты – источники белков.	1		
9	Витамины и минеральные вещества.	1		
10	Рацион питания.	2		

## Раздел 3. "Режим питания»-3ч.

### Личностные:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

### Регулятивные:

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

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;

### Коммуникативные:

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с

партнёром;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

**Познавательные:**

находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. - - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

**Предметные:**

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

12	Понятие режима питания	1		
13	Мой режим питания.	1		
14	Игра «Составляем режим питания»	1		

**Раздел 4. "Энергия пищи"- 4ч.**

**Личностные:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

**Регулятивные:**

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;  
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;

**Коммуникативные:**

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;  
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;  
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

**Познавательные:**

находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. - - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы.

**Предметные:**

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.

15	Энергия пищи	1		
----	--------------	---	--	--

16	Калорийность пищи	1		
17	Движение и энергия.	1		
18	Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	1		

### Раздел 5. "Где и как мы едим"- 8ч.

**Личностные:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

**Регулятивные:**

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- 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;

**Коммуникативные:**

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

**Познавательные:**

находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы.

**Предметные:**

- 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.

19	Где и как мы едим	1		
20	Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1		
21	Поговорим о фаст-фудах.	1		
22	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой».	1		
23-	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	2		
25	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».	2		

### «Ты- покупатель-9ч.

**Личностные:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

**Регулятивные:**

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- 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;

**Коммуникативные:**

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

**Познавательные:**

находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном и неявном виде. - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы.

**Предметные:**

- 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.

27	Где можно сделать покупку. Основные отделы магазина.	1		
28	Права и обязанности покупателя.	1		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1		
30	Упаковка продуктов.	1		
31	Срок хранения продукта.	1		
32	Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара	1		
33	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека».	2		
35	Составление формулы правильного питания.	1		
	<b>Итого</b>	<b>35</b>		

## Список литературы:

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
3. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
4. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
5. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
6. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
7. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
8. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
9. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
10. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с
12. Безруких, М.М. Формула правильного питания: Методическое пособие / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медия Групп, 2008. – 80 с

### Интернетресурсы

1. <http://mon.gov.ru/work/vosp/dok/4247/> - о реализации программы «Разговор о правильном питании».
2. [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

