Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 196»

Согласовано.
Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ Н.М.Демидова
«_31_» ____08____ 2015г.

Утверждаю.
Директор МБОУ СОШ №196
_____ Е.Н. Третьякова
«__»_____ 2015.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании »
для обучающихся 5-9 классов

2015

Пояснительная записка

Данный курс внеурочной деятельности разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (стандарты второго поколения), представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для 5-9 классов. Общее количество часов за 5 лет составляет 45 часов.

Курс предназначен для реализации классным руководителем (на классных часах) в одном отдельно взятом классе из расчета 1час в месяц.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников 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;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

1.Общая характеристика курса

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Обучающийся должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него,

анализировать и проигрывать ситуации.

2. Ценностные ориентиры содержания курса

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

3. Результаты освоения курса

В результате изучения, данной программы, обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончанию изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Программа курса формируется с учётом психолого-педагогических особенностей развития детей 11—15 лет, связанных:

- *с осуществлением* на каждом возрастном уровне (11—13 и 13—15 лет) благодаря развитию рефлексии общих способов действий и возможностей их переноса в различные учебно-предметные области, *качественного преобразования учебных действий* моделирования, контроля и оценки и *перехода* от самостоятельной постановки обучающимися новых учебных задач *к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе*;
- *с формированием* у обучающегося *научного типа мышления,* ориентирующего на общекультурные образцы, нормы, эталоны и закономерности взаимодействия с окружающим миром;
- *с овладением коммуникативными средствами и способами организации кооперации и сотрудничества*;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- 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;

Основное содержание курса в рамках формирования здорового образа жизни предполагает:

• присвоение эколого-культурных ценностей и ценностей здоровья своего народа, народов России как одно из направлений общероссийской гражданской идентичности;

• умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту, демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;

• понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;

• осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность,

эмоциональное благополучие), социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми); репродуктивного (забота о своём здоровье как будущего родителя); духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

• способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;

• опыт самооценки личного вклада в ресурсосбережение, сохранение качества окружающей среды, биоразнообразия, экологическую безопасность;

• осознание социальной значимости идей устойчивого развития; готовность участвовать в пропаганде идей образования для устойчивого развития;

• знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;

• профессиональная ориентация с учётом представлений о вкладе разных профессий в решение проблем экологии, здоровья, устойчивого развития общества;

• устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации;

• опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;

• резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);

• отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

Обучающие будут иметь представление:

- о ЗОЖ, о личной гигиене, о режиме дня школьника, о режиме питания, о закаливании;
- представление о строении пищеварительной системы;
- о соблюдении норм рационального питания;
- об истории питания;
- о разнообразии хлебных продуктов;
- о вредных и полезных привычках;
- о культуре души и тела.

Обучающиеся будут знать:

- различные виды спорта;
- полезные и вредные продукты питания;
- как избавиться от вредных привычек;
- гигиенические аспекты питания.

Перечень учебно-методического обеспечения

Методические и учебные пособия.

М.Безруких,Т.Филиппова,А.Макеева

Разговор о правильном питании. методическое пособие для учителя. 2012

Оборудование и приборы:

Таблицы «Выделительная система», «Пищеварительная система».

«Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни»

Основное содержание курса «Разговор о правильном питании»

№	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Вводный урок.	Блюда из зерна	Что и как можно приготовить из рыбы	Витамины и минералы	Кулинарное путешествие по Европе
2.	Режим дня	Молоко и молочные продукты	Кулинарные хитрости. Рыба.	Фруктовая корзинка	Путешествие по Средиземноморью
3.	Здоровое питание	Ферма	Дары моря	Полезные десерты	Путешествие по Азии
4.	Из чего состоит наша пища?	Что такое поход	Кулинарные хитрости. Морепродукты.	Блюда из теста	Путешествие по Америке
5.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Что можно есть в походе	Блюда из мяса	Бутерброды на завтрак?	Путешествие по Австралии
6.	Правильное питание при занятии спортом.	Безопасность питания в походе	Блюда из свежих овощей	Кулинарное путешествие по России	Путешествие по Африке
7.	Все о пищевой тарелке	Вода и другие полезные напитки	Использование овощей в кулинарии	Спортивное путешествие по России	Расчет калорийности блюд
8.	Где и как готовят пищу.	Кулинарные хитрости. Напитки	Ты - покупатель	Дневник физического здоровья	Диеты
9.	Сервировка стола	Практическое занятие	Фаст-фуд! Польза или вред?	Олимпиада здоровья	Рациональное питание и физические нагрузки – путь к ЗОЖ

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
5 класс

№	Тема занятия	Элементы содержания	Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Личностные УУД	Виды учебной деятельности учащихся	Формы организации образовательного процесса	Вид контроля. Измерители
1	Вводный урок.	Что такое ЗОЖ? Какова роль и значение ЗОЖ	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; Взаимодействовать с окружающей средой и друг с другом.	Уметь общаться с окружающими.	Представлять роль правильного питания для здоровья человека, получать навыки правильного общения	Фронтальная игры по правилам — конкурсы, викторины	стартовый
2	Режим дня	Роль режима дня в жизни человека. Знать что такое режим дня.. Уметь следовать режиму. Знать правила поведения в спортивном зале и дома.	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; экологически взаимодействовать с окружающей средой	Заботиться о своем здоровье.	Анализировать употребление основных питательных веществ и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	Парная, индивидуальная выполнение самостоятельных заданий	текущий
3	Здоровое питание	Какое питание является здоровым? Уметь проявлять заботу о своем здоровье.	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; экологически взаимодействовать с окружающей средой	Заботиться о своем здоровье и о здоровье близких.	Сравнивать и сопоставлять ЗОЖ и правильное питание	Индивидуальная выполнение самостоятельных заданий	текущий
4	Из чего состоит наша пища?	Для чего нужны белки, жиры, углеводы и витамины? Уметь проявлять заботу о своем здоровье	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии	Уметь отличать здоровую пищу от вредной.	Определить конкретный смысл употребления жиров, белков и углеводов	Групповая игры по правилам — конкурсы, викторины	текущий
5	Здоровье в порядке-спасибо	Роль зарядки в жизни человека. Уметь описать	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений;	Уметь правильно выполнять	Развивать представление о важности занятий	Групповая совместная работа с	текущий

	зарядке!	свою внешность	стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии	зарядку	спортом для здоровья	родителями	
6	Правильное питание при занятии спортом.	Как научиться быть здоровым? Знать, что такое спортивное занятие Уметь развивать спортивные достижения	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Понимать важность занятий спортом	Анализировать зависимость здорового образа жизни от правильного питания	Индивидуальная, выполнение самостоятельных заданий	текущий
7	Все о пищевой тарелке	Что называют пищевой тарелкой? Что такое пищевая тарелка Уметь понимать содержание и состав пищевой тарелки	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Уметь составлять пищевую тарелку	Классифицировать продукты питания по значимости для организма человека	Фронтальная игры по правилам — конкурсы, викторины	итоговый
8	Где и как готовят пищу.	Кто помогает нам правильно питаться Знать, для чего используются различные виды посуды Уметь ими пользоваться	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Уметь определять виды посуды и знать ее предназначение	Классифицировать виды посуды и ее использование	Индивидуальная, выполнение самостоятельных заданий	текущий
9	Сервировка стола	Основные правила сервировки	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений	Уметь определять виды посуды и знать ее предназначение	Классифицировать виды посуды и ее использование	Индивидуальная, выполнение самостоятельных заданий	текущий

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
6 класс

№	Тема занятия	Элементы содержания	Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Личностные УУД	Виды учебной деятельности учащихся	Формы организации образовательного процесса	Вид контроля. Измерители
1	Блюда из зерна	Знать, для чего используются различные виды посуды Уметь ими пользоваться	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать пользу хлебобулочных изделий	Определять и сравнивать хлебобулочные изделия по составу	Фронтальная, мини-проекты	текущий
2	Молоко и молочные продукты	Знать, что такое злаки. Уметь рассказать о разновидностях злаков и изделий приготовленных из них. Знать, что относят к молочным продуктам	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать пользу молочных продуктов.	Классифицировать молочные продукты и сопоставлять их пользу для организма человека	Индивидуальная, выполнение самостоятельных заданий	текущий
3	Ферма	Знать люди каких профессий работают на ферме. Знать происхождение, обработку и применение молочных продуктов	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии.	Уметь определять молочные продукты питания.	Классифицировать молочные продукты	Индивидуальная выполнение самостоятельных заданий,	текущий
4	Что такое поход	Знать правила поведения в походе. Знать, что такое поход, правила поведения в походе	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии	Уметь организовывать себя во время похода.	Формировать первоначальные навыки поведения в походе	Групповая, совместная работа с родителями	текущий
5	Что можно есть в походе	Правила питания в походе. Знать правила питания в походных условиях	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Уметь организовать правильное питание в походе.	Анализировать необходимость ряда продуктов в походе	Групповая, мини-проекты	текущий

6	Безопасность питания в походе	Что такое безопасное поведение и безопасное питание? Знать правила безопасного питания на природе	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать правила безопасного поведения и питания в природе.	Формировать навыки безопасного поведения на природе	Индивидуальная выполнение самостоятельных заданий,	текущий
7	Вода и другие полезные напитки	О пользе воды и напитков. Знать виды полезных напитков.	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Уметь определять и употреблять полезные напитки	Классифицировать напитки, сравнивать полезные напитки с другими.	Групповая выполнение самостоятельных заданий,	текущий
8	Кулинарные хитрости. Напитки	Способы приготовления Полезных напитков Знать способы приготовления напитков	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Уметь приготовить полезный напиток	Формировать умение приготовления полезного напитка	Парная, мини-проекты	текущий
9	Практическое занятие.	Способы приготовления в походных условиях	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Уметь приготовить полезные блюда	Формировать умение приготовления полезных блюд в походных условиях	Парная, мини-проекты	итоговый

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
7 класс

№	Тема занятия	Элементы содержания	Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Личностные УУД	Виды учебной деятельности учащихся	Формы организации образовательного процесса	Вид контроля. Измерители
1	Что и как можно приготовить из рыбы	Почему необходимо употреблять рыбу и продукты из нее? Знать основные правила употребления рыбных продуктов	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать состав и пользу основных рыбных блюд	Сопоставлять и классифицировать рыбные блюда	Групповая, выполнение самостоятельных заданий	текущий
2	Кулинарные хитрости. Рыба.	Богатство рыбных блюд Знать приготовление основных рыбных блюд	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать о пользе употребления рыбных блюд	Сопоставлять и классифицировать рыбные блюда	Парная, игры по правилам — конкурсы, викторины	текущий
3	Дары моря	Богатство морепродуктов Знать разнообразие морепродуктов. Роль морепродуктов в здоровом питании человека	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; Стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать разнообразие морепродуктов. Роль морепродуктов в здоровом питании человека	Сопоставлять и классифицировать блюда из морепродуктов.	Групповая, выполнение самостоятельных заданий	текущий
4	Кулинарные хитрости. Морепродукты.	Белки, минералы и витамины из морепродуктов Разнообразие блюд из морепродуктов	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать разнообразие морепродуктов. Роль морепродуктов в здоровом питании человека	Сопоставлять и классифицировать блюда из морепродуктов.	Парная, мини-проекты	текущий

5	Блюда из мяса	Белки, минералы и витамины Разнообразие блюд из мяса	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Знать разнообразие мяса и его роли в здоровом питании человека	Сопоставлять и классифицировать блюда из мяса.	Парная, мини-проекты	текущий
6	Блюда из свежих овощей	Белки, минералы и витамины Разнообразие блюд из свежих овощей	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Знать разнообразие овощей и их роли в здоровом питании человека	Сопоставлять и классифицировать овощи	Парная, мини-проекты	текущий
7	Использование овощей в кулинарии	Белки, минералы и витамины Разнообразие блюд из овощей	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Знать разнообразие овощей и способы их обработки	Сопоставлять и классифицировать овощи	Парная, мини-проекты	текущий
8	Ты - покупатель	Основные правила покупки продуктов питания	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни	Знать основные требования к продуктам питания	Анализировать товарные знаки, информацию на упаковках	деловая игра	текущий
9	Фаст-фуд! Польза или вред?	Обработка продуктов быстрого приготовления	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни	Знать основные требования к продуктам питания	Формировать навыки безопасного поведения	мини-проекты	итоговый

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
8 класс

№	Тема занятия	Элементы содержания	Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Личностные УУД	Виды учебной деятельности учащихся	Формы организации образовательного процесса	Вид контроля. Измерители
1	Витамины и минералы	Энергия пищи. Максимальное сохранение минералов и витаминов.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать состав и пользу основных продуктов	Сопоставлять и классифицировать витамины и минералы	Групповая, выполнение самостоятельных заданий	текущий
2	Фруктовая корзинка	Разнообразие фруктов и приготовление из них блюд с сохранением витаминов	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать состав и пользу фруктовых блюд	Сопоставлять и классифицировать фрукты	Групповая	текущий
3	Полезные десерты	Разнообразие десертов. Правила приготовления.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать состав и пользу десертов	Сопоставлять и классифицировать фрукты	практическая работа	текущий
4	Блюда из теста	Виды теста. Особенности приготовления блюд из теста	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Роль теста в здоровом питании человека	Классифицировать блюда из теста, сравнивать полезные свойства	Групповая	текущий
5	Бутерброды на завтрак?	Разнообразие основ для бутербродов и начинок для них	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Роль начинки для бутербродов в здоровом питании человека	Формировать умение приготовления полезного напитка	практическая работа	текущий

6	Кулинарное путешествие по России	Что такое кулинарное путешествие? Традиционная кухня. Блюда традиционной кухни и их польза	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать что такое традиции, разнообразие кулинарных рецептов жителей разных областей	Сравнивать и анализировать полезность различных традиционных блюд	Групповая игры по правилам — конкурсы, викторины,	текущий
7	Спортивное путешествие по России	Различные виды спорта нашей страны Разнообразие соревнований	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление выстраивать миролюбивые отношения с родителями	Знать, что спорт дает человеку	Классифицировать различные виды спорта	Парная, совместная работа с родителями	текущий
8	Дневник физического здоровья	Что такое физическое здоровье? Дневник здоровья	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление выстраивать миролюбивые отношения с родителями	Знать как правильно измерять показатели физического здоровья, уметь вносить их в дневник здоровья	Формировать первоначальные навыки измерения пульса, роста, веса и др. физические критерии, умение их вносить в дневник Здоровья	Парная, мини-проекты	текущий
9	Олимпиада здоровья	Что я больше всего люблю ? Что выбрать в столовой или в кафе?	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать правила правильного выбора в меню кафе или столовой	Классифицировать, сравнивать. сопоставлять меню в общественных местах питания	Групповая. мини-проекты,	итоговый

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
9 класс

№	Тема занятия	Элементы содержания	Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Личностные УУД	Виды учебной деятельности учащихся	Формы организации образовательного процесса	Вид контроля. Измерители
1	Кулинарное путешествие по Европе	Европейская кухня	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Знать состав и пользу основных блюд	Сопоставлять и классифицировать витамины и минералы	Групповая, выполнение мини-проектов	текущий
2	Путешествие по Средиземноморью	Средиземноморская кухня	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать состав и пользу блюд	Сопоставлять и классифицировать	Групповая	текущий
3	Путешествие по Азии	Азиатская кухня и её особенности	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.	Знать состав и пользу блюд	Сопоставлять и классифицировать блюда	практическая работа	текущий
4	Путешествие по Америке	Особенности кухни Северной и Южной Америки	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Знать состав и пользу блюд	Классифицировать блюда, сравнивать полезные свойства	Групповая	текущий
5	Путешествие по Австралии	Особенности Австралийской кухни	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания	Роль начинки для бутербродов в здоровом питании человека	Формировать умение приготовления полезного напитка	практическая работа	текущий

6	Путешествие по Африке	Блюда Африканской кухни	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать что такое традиции, разнообразие кулинарных рецептов жителей разных областей	Сравнивать и анализировать полезность различных традиционных блюд	Групповая игры по правилам — конкурсы, викторины,	текущий
7	Расчет калорийности блюд	Калорийность. Изменение калорийности, в зависимости от вида тепловой обработки	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений;	Знать, сколько калорий необходимо потреблять подросткам	Рассчитывать калорийность простых и сложных блюд	Парная, совместная работа с родителями	текущий
8	Диеты	Виды диет. Польза и вред	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление выстраивать миролюбивые отношения с родителями	Знать, как правильно питаться, уметь вести дневник питания здоровья	Формировать первоначальные навыки ведения в дневника питания	Парная, мини-проекты	текущий
9	Рациональное питание и физические нагрузки – путь к ЗОЖ	Связь между рациональным питанием, режимом питания, физическими нагрузками и режимом дня	Развитие коммутативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений; стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта	Знать правила правильной организации питания и распределения физических нагрузок	Классифицировать, сравнивать. сопоставлять меню в общественных местах питания	Групповая. мини-проекты	итоговый