



Управление образования Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Ижевска

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель педсовета

 Л.В. Шмелова

Протокол № 13

от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 48

 Т.А. Агеева

Приказ № 195

от 30.08.2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по общекультурному направлению**  
**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**  
на 2024-2025 учебный год  
для 5 классов

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 48 .

Рабочая программа по ориентирована на обучающихся 5 класса.

В соответствии с учебным планом МБОУ« СОШ48» программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании » в 5 классе в 2022-2023 учебном году реализуется в объеме 1 час в неделю, 34 учебные недели. Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности школы на уровне основного общего образования.

Цели курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»:

1. Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
2. Развитие исследовательских способностей школьников, социальной, коммуникативной и познавательной компетенции ученика основной школы.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

1. Развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
3. Осваивать детьми практические навыки рационального питания.
4. Обучать инструментальным навыкам работы с лабораторным оборудованием, расходными материалами, ИКТ-оборудованием.
5. Создавать условия для развития способностей к получению информации, к её анализу, самостоятельной формулировке выводов.
6. Развивать самостоятельность в организации и участии в творческих мероприятиях разного уровня.
7. Воспитывать позитивное отношение к окружающей природе и человеку как её части.

Личностные результаты.

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
  - умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
  - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику
  - способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;
  - использование речевых средств для регуляции умственной деятельности.
- умение работать с простейшим лабораторным оборудованием .
  - рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
  - владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
  - соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;
  - выраженная готовность в потребности здорового питания;
  - публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
  - оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
  - самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.
- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности: умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности .**

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями

формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты, сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни. В начальной школе закладываются необходимые для этого навыки. В 5-9 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации);
- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);
- познавательная-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Главные особенности методического обеспечения курса внеурочной деятельности «Рациональное здоровое меню ученика основной школы»:

1. Курс ВД поддерживается УМК «Разговор о правильном питании»: Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. При реализации проектной и исследовательской деятельности используется методическое пособие : Громова Л.А. Организация проектной и исследовательской деятельности школьников. Биология. 5-9 классы.- М.: Вентана-Граф, 2014.

Для реализации курса внеурочной деятельности имеются учебные пособия для обучающихся:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-9 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

2Информация на печатной основе):

Брошюры для родителей.

3 Печатные пособия:

Плакаты для родителей и обучающихся.

4 Информационные средства: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### Календарно-тематическое планирование

| № | № | Тема занятия | Деятельность учащихся | Дата проведения |
|---|---|--------------|-----------------------|-----------------|
|---|---|--------------|-----------------------|-----------------|

| п/п                               | занятия |  |   | Формы организации деятельности               | По плану | Коррекц<br>ия |
|-----------------------------------|---------|--|---|--|----------|---------------|
| Тема 1. Здоровье – это здорово 5ч |         |  |   |  |          |               |
| 1                                 | 1       | Здоровье – это здорово                             | Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;<br>Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.<br>Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». | Аудиторное занятие<br>Игра «Дерево».         |          |               |
| 2                                 | 2       | Здоровье – это здорово                             | Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;<br>Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.<br>Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое». | Выполнение заданий в рабочей тетради         |          |               |
| 3                                 | 3       | Я и мое здоровье                                   | Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».<br>Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.   | Экскурсия в мед кабинет школы; игра «Угадай» |          |               |
| 4                                 | 4       | Тест «Я и моё здоровье»                            | Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».<br>Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.   | Тест   |          |               |
| 5                                 | 5       | Мой образ жизни.<br>Работа над групповым проектом. | Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы  | Аудиторное занятие<br>«Голосование»          |          |               |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  |   |  | к поиску нестандартных решений.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .   |  |  |  |
| Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 7ч. |   |  |  |  |  |  |
| 6  | 1 | Продукты разные нужны, продукты разные важны.<br>Практическая работа № 1 | Знакомятся с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме.<br>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Работают с простейшим лабораторным оборудованием. | <b>Практические работа :</b> определение белков в продуктах питания.     |  |  |
| 7  | 2 | О витаминах и минеральных веществах<br>Практическая работа №2            | Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.<br>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Работают с простейшим лабораторным оборудованием.                           | <b>Практические работа :</b> определение витамина С в продуктах питания. |  |  |
| 8  | 3 | О переизбытке витаминов в организме»<br>Практическая работа №3           | Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.<br>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Работают с простейшим лабораторным оборудованием.                           | <b>Практические работа :</b> определение витамина С в продуктах питания. |  |  |
| 9  | 4 | Анализ рациона питания   | Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.   | Аудиторное занятие<br>Игра «Потребительская корзина».                    |  |  |

|                            |   |  |   |  |  |  |
|----------------------------|---|--|---|--|--|--|
|                            |   |  | Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы  |  |  |  |
| 10                         | 5 | Анализ рациона питания   | Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.<br>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы        | Аудиторное занятие<br>Игра<br>«Потребительская корзина».     |  |  |
| 11                         | 6 | Групповая работа над проектом:<br>предварительное оформление результатов | Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Исследовательская деятельность<br>Игра «Разноцветные круги», |  |  |
| 12                         | 7 | Групповая работа над проектом:<br>предварительное оформление результатов | Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Исследовательская деятельность<br>Игра «Витамишки»           |  |  |
| Тема 3. Режим питания 10 ч |   |  |   |  |  |  |
| 13                         | 1 | Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты                                   | Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.<br>Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.   | Экскурсия в школьную столовую                                |  |  |

|    |   |  |   |   |  |  |
|----|---|--|---|---|--|--|
|    |   |  | Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;   |   |  |  |
| 14 | 2 | Режим питания                              | Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания;<br>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.<br>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания. | Аудиторное занятие<br>Игра «В кабинете диетсестры». |  |  |
| 15 | 3 | Режим питания и отдых                      | Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания;<br>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.<br>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания  | Аудиторное занятие<br>Игра «В кабинете диетсестры». |  |  |
| 16 | 4 | Твой режим питания                         | Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания.<br>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.<br>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания. | Аудиторное занятие<br>Игра «В кабинете диетсестры». |  |  |
| 17 | 5 | Маленькие секреты вкусной и здоровой пищи. | Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания.<br>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.  | Аудиторное занятие<br>Игра «В кабинете диетсестры». |  |  |

|    |   |                                    |   |   |  |  |
|----|---|------------------------------------|---|---|--|--|
|    |   |                                    | Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.   |   |  |  |
| 18 | 6 | Подготовка к защите проекта        | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Исследовательская деятельность<br>Тренинг |  |  |
| 19 | 7 | Подготовка к защите проекта        | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Исследовательская деятельность<br>Тренинг |  |  |
| 20 | 8 | Урок-викторина «Знатоки кулинарии» | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Урок-викторина «Знатоки кулинарии»        |  |  |
| 21 | 9 | Тест «Режим питания. Мой рацион»»  | Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.   | Выполнение тестовой работы                |  |  |

|                          |    |   |   |   |  |  |
|--------------------------|----|---|---|---|--|--|
|                          |    |   | Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы  |   |  |  |
| 22                       | 10 | Групповая работа над проектом.  | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы                                 | Исследовательская деятельность<br>Игра «Разноцветные круги»   |  |  |
| Тема 4. Энергия пищи 9ч. |    |   |   |   |  |  |
| 23                       | 1  | Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта<br>Практическая работа №3 | Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле  | Практические работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.<br>Игра «Энергетический калькулятор».  |  |  |
| 24                       | 2  | Давайте посчитаем калории<br>Практическая работа №4                                   | Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.<br>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.<br>Работают с простейшим лабораторным оборудованием. | Практическая работа: Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. |  |  |

|    |   |  |  |                                       |  |  |
|----|---|--|--|---------------------------------------|--|--|
|    |   |  |  | Игра «Энергетический калькулятор».    |  |  |
| 25 | 3 | Подготовка к защите проекта  | <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p>   | Виртуальная экскурсия                 |  |  |
| 26 | 4 | Подготовка к защите проекта  | <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p>   | Виртуальная экскурсия                 |  |  |
| 27 | 5 | Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень) | <p>Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.</p> <p>Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.</p> <p>Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> | Аудиторное занятие<br>Тренинг         |  |  |
| 28 | 6 | Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов   | <p>Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию</p> <p>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.</p>  | Аудиторное занятие<br>Тренинг         |  |  |
| 29 | 7 | Праздничное меню: вкусно и полезно.  | <p>Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.</p>  | Выполнение заданий в рабочей тетради. |  |  |

|                                    |     |   |  |  |  |  |
|------------------------------------|-----|---|--|--|--|--|
|                                    |     |   | Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.   |  |  |  |
| 30                                 | 8   | Творческая работа «Еда будущего»          | Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации<br>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.   | Творческая работа  |  |  |
| 31                                 | 9   | Тест «Энергия пищи»                       | Контрольная проверка знаний  | Тест «Энергия пищи»  |  |  |
| Тема 5. Где, что и как мы едим 8ч. |     |   |  |  |  |  |
| 32-33                              | 1-2 | Правила этикета<br>Практическая работа №5 | Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.<br>Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены. | Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.    |  |  |
| 34-35                              | 3-4 | Мы не дружим с сухомыткой.                | Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Знакомятся с заведениями общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;<br>воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.           | Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?» |  |  |

|                          |     |  |   |  |  |  |
|--------------------------|-----|--|---|--|--|--|
| 36                       | 5   | Мы не дружим с сухомыткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию | Узнают об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании. Реализуют чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжают знакомиться с правилами здорового и рационального питания.  | Игры «Быстрая еда», «Кафе».  |  |  |
| 37-38                    | 6-7 | Работа в рамках индивидуального проекта.                                       | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Исследовательская деятельность   |  |  |
| 39                       | 8   | Викторина «Где, что и как мы едим»   | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.  | Викторина «Где, что и как мы едим»   |  |  |
| Тема 7. Ты покупатель 1ч |     |  |   |  |  |  |
| 40                       | 1   | Срок хранения продуктов<br>Практическая работа №6                              | Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.   | Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами<br>Игра «Упаковка». |  |  |
| 41                       | 2   | Пищевые отравления, их предупреждение<br>Практическая работа №7                | Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.  | Практическая работа: определение соланина в клубнях картофеля.   |  |  |
| 42                       | 3   | Чем опасны просроченные продукты   | Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ  | Виртуальна экскурсия   |  |  |

|       |       |  |   |   |  |  |
|-------|-------|--|---|---|--|--|
|       |       |  | и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.  |   |  |  |
| 43    | 4     | Несколько секретов хорошего покупателя.  | Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности<br>Развивают навыки коммуникации.   | Виртуальна экскурсия  |  |  |
| 44-45 | 5-6   | Работа в рамках индивидуального проекта.   | Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. | Виртуальна экскурсия  |  |  |
| 46-47 | 7-8   | Ты - покупатель . .<br>Права потребителя.<br>Правила вежливости                    | Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности<br>Развивают навыки коммуникации.   | Экскурсия в магазин «Пятёрочка»<br>Игра «Контрольная закупка»,<br>«Сотрудники магазина" |  |  |
| 48    | 9     | Залог удачной покупки  | Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности<br>Развивают навыки коммуникации.   |   |  |  |
| 49-50 | 10-11 | Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно) | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.  | Аудиторное занятие<br>Тренинг   |  |  |

|  |       |  |   |  |  |  |
|--|-------|--|---|--|--|--|
|  |       |  | Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах   |  |  |  |
| 51-52  | 12-13 | Работа по оформлению индивидуального проекта.                                      | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.         | Исследовательская деятельность<br>Игры «Контрольная закупка» |  |  |
| 53-54  | 14-15 | Контрольный тест «Ты покупатель»   | Проверка знаний, умений, навыков  | Контрольный тест «Ты покупатель»                             |  |  |
| Представление результатов работы, защита проекта 16ч |       |  |   |  |  |  |
| 55-56  | 1-2   | Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно) | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.<br>Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.<br>Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Аудиторное занятие<br>Тренинг                                |  |  |
| 57-58  | 3-4   | Анкетирование среди уч-ся школы  | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.<br>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.  | Аудиторное занятие<br>Анкетирование                          |  |  |

|       |     |  |   |  |  |  |
|-------|-----|--|---|--|--|--|
| 59    | 5   | Подведение итогов анкетирования                | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.<br>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.  | Анкетирование                                |  |  |
| 60-61 | 6-7 | Подготовка к защите                            | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Аудиторное занятие<br>Тренинг                |  |  |
| 62    | 8-9 | Творческая мастерская «Моя кулинарная книга»   | Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.<br>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Творческая мастерская «Моя кулинарная книга» |  |  |
| 63    | 10  | Контрольное тестирование «Всё о здоровой пище» | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.<br>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности.  | Проверка знаний, умений, навыков             |  |  |

|       |       |   |  |   |  |  |
|-------|-------|---|--|---|--|--|
| 64-65 | 11-12 | Анализ контрольного тестирования.                         | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.<br>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности. | Выявление ошибок, допущенных в тестировании |  |  |
| 66-66 | 13-14 | Обобщение знаний по теме «Разговоры о правильном питании» | Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.<br>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности. | Проверка знаний, умений, навыков            |  |  |
| 67-68 | 15-16 | Участие в защите проектов                                 | Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию<br>Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.                             | Участие в публичном мероприятии             |  |  |