Является частью ООП ООО,
утвержденной приказом от 28.08.2026 № 214

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Формула здорового питания»

(основное общее образование)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа курса «Формула правильного питания» определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы достижений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации обучающихся. Программа может использоваться в общеобразовательных учебных заведениях разного профиля. Программа составлена с учетом требований ФГОС ООО.

Программа включает пояснительную записку, в которой прописаны требования к личностным и метапредметным результатам обучения; содержание курса с перечнем разделов с указанием числа часов, отводимых на их изучение, и требованиями к предметным результатам обучения; примерное тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности школьников; рекомендации по оснащению учебного процесса. В ней учтены основные положения формирования универсальных учебных действий в системе общего образования и соблюдена преемственность с примерными программами начального общего и основного общего образования. Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана в русле теории и методики обучения с учетом возрастных особенностей учащихся. Для обучающихся данной возрастной группы (13-14 лет) характерно формирование теоретического и рефлексивного видов мышления, развитие учебной, познавательной и учебно-исследовательской деятельности на основе саморазвития и самообразования личности и формирование ключевых компетенций, среди которых лидирует «умение учиться».

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение следующих *целей*:

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 обучаемых 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 участию в творческих мероприятиях разного уровня.

7. Воспитывать позитивное отношение к окружающей природе и человеку как её части.

Воспитательный потенциал предмета «Формула здорового питания» реализуется через:

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– целевые ориентиры результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач урока:

Гражданско-патриотическое воспитание

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

– включение в работу тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

– побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

– организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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 представ-

ления 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.

Предметные результаты:

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

– научиться *классифицировать* вещества по их пищевой и энергетической ценности;

– научиться *объяснять* роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;

– научиться *различать* на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;

– научиться *сравнивать* пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;

– научиться *выявлять* влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;

– научиться *овладевать* методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

– *знать* основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
– *анализировать* и оценивать последствия своей деятельности в обществе;

3. В сфере трудовой деятельности:

– *знать и соблюдать* нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
– *соблюдать* планирование технологического процесса труда;

4. В сфере физической деятельности:

– *научить* оказанию приёмов первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания;

5. В коммуникативной:

– *публичная* презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

6. В эстетической сфере:

– *уметь* выявлять и оценивать и эстетические достоинства различных сервировок столов и изысканности блюд.

Предметные и универсальные учебные действия обучения предмету «Формула правильного питания» в основной школе представлены также в содержании конкретных тем.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 6-7 класса 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.
- 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.

Формы подведения итогов реализации программы:
промежуточная форма: мини- проекты по итогам изучения каждой темы; итоговая форма: индивидуальные проекты «Рациональное здоровое меню ученика 6-7 класса …».

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 обучающийся 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 6-7 классов продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучаемых:

- 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);
- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);
- игровая деятельность (ситуационные, образно-ролевые и ролевые игры);
- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);
- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Содержание курса

Тема 1. Где и как мы едим (1ч)
Тема 2. Правила поведения в кафе или столовой (1ч)
Тема 3. Ты готовишь себе и друзьям (4ч)
Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Еда вкусная и полезная. Выбор продуктов и правильное хранение. Сроки хранения продуктов. Холодильник – основной бытовой кухонный прибор в современной квартире. Правила хранения продуктов в колоднике. Другие способы хранения продуктов. Особенности хранения разных продуктов. Приготовление пищи и правила сервировки стола
Тема 4.Кухни разных народов (5ч)
Кулинарные обычаи. Зависимость питания и пищи от них. Национальная еда. Климат. Влияние климата на кулинарные обычаи и национальную кухню. Влияние традиционных видов деятельности на питание народов. Что нужно организму человека для нормального развития в разных климатических зонах. Кулинарные праздники народ мира.
Тема 5. Кулинарная история (4ч)
Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.
Тема 6. Как питались на Руси и в России (9ч)
Традиционные русские блюда. Пословицы и поговорки о национальных русских блюдах. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси.

Тема 7. Необычное кулинарное путешествие(5ч).
Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвящённые различным продуктам и блюдам. Кулинарные музеи.
Тема 8. Представление результатов работы, защита проекта (5ч)

Тематическое планирование.

Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1	Где и как мы едим	1
2	Правила поведения в кафе или столовой	1
3	Ты готовишь себе и друзьям.	4
4	Кухни разных народов	5
5	Кулинарная история	4
6	Как питались на Руси и в России	9
7	Необычное кулинарное путешествие	5
8	Представление результатов работы, защита проекта	5
		Итого: 34ч

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	**Тема занятия**	**Количество часов**	**Виды деятельности**	**Форма проведения занятий**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1	Где и как мы едим	1	Ознакомление с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими словарями.	Игровая деятельность; практическое занятие	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p8.php

2	Правила поведения в кафе или столовой	1	Ознакомление с правила поведения в общественных местах питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими словарями	Игровая деятельность	
3.Ты готовишь себе и друзьям					
3	Культура питания	1	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Продолжают оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Занятие в аудитории, практическая работа	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p10.php
4	Бытовые знания и умения школьников	1	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают безопасность бытовых приборов сравнивают, их с эталонными образцами.	Реальная экскурсия в школьную столовую и виртуальная экскурсия (приборы бытовые и столовые).	

5	Этические и эстетические представления о культуре питания	1	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Игры: «Кулинарные секреты», «Конкурс кулинаров»	
6	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	1	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Проектирование и исследование	
4. Кухни разных народов.					
7	Кулинарное путешествие	1	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим справочниками.	Виртуальная экскурсия, занятие в аудитории	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p14.php

8	Сегодня ты идёшь в гости….	1	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Формируют культуру поведения в обществе незнакомых людей..	Ролевая игра	
9	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	1	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Исследование	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p11.php#metkadoc5
10	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	1	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со	Ролевые игры	

			сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .		
11	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	1	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Игры, конкурсы. викторины	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p10.php#metkadoc7
5. Кулинарная история					
12	У древнего очага	1	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим кулинарными спавочниками.	Игра	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p12.php
13	Кулинарное искусство в древнем мире	1	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою дея-	Занятие в аудитории	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p12.php#metkadoc5

			тельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим справочниками.		
14	Бытовая посуда: от керамики до тефлона	1	Приобретают необходимые знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Практическая работа	
15	Творческий мини-проект «Первобытная или (древнеримская…) кулинария»	1	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Проектирование и исследование	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p12.php#metkadoc6
6. Как питались на Руси и в России					
16	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни	1	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на лич-	Занятие в аудитории	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p13.php

			ностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».		
17 18	Традиционные блюда	2	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Виртуальная экскурсия	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p11.php
19	«Что есть в печи на стол мечи»	1	Приобретают необходимые знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения	Проектирование и исследование	

			эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .		
20	Варим, тушим, запекаем ….	1	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Экскурсия в школьную столовую	http://www.libma.ru/kulinarija/kulichi_pasha_bliny_i_drugie_blyuda_pravoslavnoi_prazdnichnoi_kuhni/p2.php
21	Супы, борщи, рассольники…	1	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим кухонным оборудованием.	Проектирование и исследование	
22	Русская печь	1	Приобретают необходимые знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и	Экскурсия в музей	

			оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.		
23	«Вот он хлебушко душистый»	1	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают красоту хлебных изделий.	Проектирование и исследование	
24	Мёд	1	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Экскурсия на пасеку	http://www.libma.ru/yezoterika/fenomen_jasnovidjashei_vangi_proricanija_predskazanija_zagovory/p96.php
7. Необычное кулинарное путешествие					
25	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов	1	Учатся делать осознанный выбор здорового питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания	Исследование	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p14.php

26	В поисках необычных кулинарных рецептов: натюрморт	1	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают чувство прекрасного в изобр. искусстве	Практическая работа	https://multiurok.ru/index.php/blog/nieobychnoie-kulinarnoie-putieshiestviie.html
27	Творческий мини-проект: ожившая картина	1	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования . Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Практическая работа	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p14.php
28	В поисках необычных кулинарных рецептов: кулинарные энциклопедии	1	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	Занятие а аудитории	

			сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.		
29	В поисках необычных кулинарных рецептов: музыкальные гурманы	1	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 умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	Занятие в аудитории	http://www.libma.ru/zdorove/formula_pravilnogo_pitanija_metodicheskoe_posobie/p14.php
8. Представление результатов работы, защита проекта					
30	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях	1	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. Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	Игровая деятельность (ситуационные , образно-ролевые и ролевые игры) .	http://www.prav-pit.ru
31	Анкетирование среди обучающихся школы	1	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлени-	Исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.	https://www.survio.com/ru/anketirovanie-onlajn-besplatno

			ем о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.		
32	Подготовка к защите	1	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Интеллектуальные разминки	https://ppt-online.org/161656
33	Защита проекта	1	Публично презентуют и защищают проекты по здоровому питанию. Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности	презентации	
34	Участие в школьной экологической конференции	1	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию Определят наиболее эффективные способы	презентации	

			достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса, средства обучения

Учебно-методическое обеспечение

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

Безруких, М.М. Формула правильного питания: Методическое пособие / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 80 с.

Пособия для учителя и дополнительная литература

Акимова С.С. Биология в таблицах, схемах, рисунках. – М.: Лист, 1997

Асатиани В.С. Химия нашего организма. – М., 1969. – 300 с.

Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. – М., 2002. – 414 с.

Богоявленская А.Е. Активные формы и методы обучения биологии: Растения. Бактерии. Грибы. Лишайники. – М.: Просвещение, 1996.

Буянова Н.Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.

Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997.

Зверева И.В. Нестандартные уроки биологии. 5 класс. Волгоград: «Корифей» 2007

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 1-15 июля / 2005. с. 16-28

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1-15 августа / 2004. С. 5-8

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1-15 августа / 2005. С. 5-47

Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.

Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Не совсем обычный урок: Практическое пособие для учителей Ростов-н/Д: ТЦ «Учитель», 2001.

Ладодо К.С. Питание здорового и больного ребенка. – М, 1995. – 190 с.

Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица – 2005

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2004.

Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. – Новосибирск, 1999. – 450 с.

Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. – Минск: Беларусь, 1994. – 350 с.

Справочник по детской диетике. – М., 1977. – 340 с.

Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М., 1986. – 287 с.

Суматохин С.В. «Биология / Экология». Сборник заданий, задач и упражнений с ответами: Пособие для учащихся основной школы.

Эксперименты и наблюдения на уроках биологии. Методическое пособие / Авторы: В.С. Анохина, Л.Д. Бурко, Г.И. Захаревская и др. – Минск: Беларуская Энцыклапедыя,1998.

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийные средства обучения

Интерактивное учебное пособие «Наглядная биология» «Химия клетки. Вещества клетки и ткани растений», изд-во «Экзамен», 2012.

Интерактивное учебное пособие «Наглядная анатомия». Изд-во «Экзамен», 2012.

Интернет – ресурсы: bio.1september.ru; new.school-collection.edu.ru; school-collection.iv-edu.ru

Лабораторный практикум по биологии. 5-11 класс, в 2-х дисках.

Электронный атлас школьника. – М.: «ЧеРо», «Интерактивная линия», 2004.

Технические средства обучения

Компьютер.

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.

Микроскопы.

Лупа ручная.

Лабораторное оборудование

Прибор инструментов препаровальных.

Наглядный материал и натуральные объекты

Комплект микропрепаратов по теме «Человек».

Пособие «Анатомия человека».

Комплект таблиц по теме «Человека»

Комплект таблиц по теме «Пищеварение»

Раздаточный материал.

Коллекция «Внутренние органы человека»

Коллекция рецептов

Коллекция. Кухонная утварь различных культур.

Коллекция. Наборы кухонной посуды.

Литература для учащихся:

Аленов М. Энциклопедия живописи. – М., 2004.

Безруких М.М. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 80

Огуреева Г.Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. – М.: Издательство АСТ, 2001. – 220 с.

Похлебкин, В.В. Из истории русской кулинарной культуры. – М., 2004.

Похлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. – М., 2000.

Похлебкин В.В. Кулинарный словарь. – М., 2000. – 500 с.

Похлебкин В.В. Кухни славянских народов. – М., 2004. – 240 с

Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. – М., 2001. – 330 с.

Рыбы СССР. – М., 1969. – 400 с.

Этикет и сервировка праздничного