

Краснодарский край, муниципальное образование Мостовский район,  
хутор Первомайский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 18 имени Ивана Абрамовича Кутинова  
муниципального образования Мостовский район



УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ №18 МО  
от 30.08.2021 года протокол №1  
Председатель Н.П. Мосиенко

## ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Школа правильного питания»

Направление: общекультурное

Уровень образования (класс): основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 34 ч.

Автор-составитель:  
Рахманова Людмила Витальевна,  
учитель технологии и изобразительного искусства.

Хутор Первомайский, 2021 год

### **Пояснительная записка**

Программа для 9 класса «Школа правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, составлена на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой. Представленная программа внеурочной деятельности отвечает поставленным целям и актуальна на современном этапе обучения в школе, рассчитана на один год реализации и предназначена для учащихся старшей школы.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что содержание программы отражает конкретный круг актуальных вопросов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа курса для 9 класса «Школа правильного питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

**Цель программы «Школа правильного питания»** - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.



Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- ☐ Осознание обучающимися необходимости здорового питания.
- ☐ Развитие мотивации учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
- ☐ Расширение кругозора и культурного опыта школьника через исследовательские работы с применением ИКТ.
- ☐ Формирование потребности соблюдать правила личной гигиены и правила этикета.
- ☐ Формирование личности, способной к позитивному изменению и совершенствованию себя и окружающей действительности.
- ☐ Формирование личности способной к самостоятельному выбору и принятию решений, умеющей противостоять внешнему давлению и отстаивать собственное мнение, свою жизненную позицию.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Регулятивные УУД*

- ☐ Овладение исследовательской и проектной деятельностью, умением выдвигать гипотезы, давать определения понятиям.
- ☐ Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ☐ Умение самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и вне учебной нагрузке);

##### *Коммуникативные УУД*

- ☐ Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры компьютера, фиксировать (записывать) результаты измерения величин и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением.
- ☐ Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.

##### *Познавательные УУД*

- ☐ Овладение способами контроля сбалансированности своего питания.
- ☐ Овладение составлением рациона здорового питания.



- ☐ Овладение умением контролировать качество продуктов питания.
- ☐ Овладение умением находить и предъявлять информацию о содержании в пищевых продуктах витаминов, минеральных солей и микроэлементов.
- ☐ Умение оказать первую медицинскую помощь при пищевых отравлениях.
- ☐ Знание симптомов инфекционных и неинфекционных заболеваний ЖКТ.

**Предметными результатами освоения программы являются:**

*В познавательной сфере:*

- ☐ рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- ☐ оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- ☐ владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- ☐ формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- ☐ соблюдение норм и правил безопасности труда, правил санитарии и гигиены;
- ☐ планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- ☐ выраженная готовность в потребности здорового питания;
- ☐ осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- ☐ дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- ☐ освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной сфере:*

- ☐ публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **Ожидаемый результат**

В результате обучения по данной Программе учащиеся 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 и вредны для здоровья.
- ☐ полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- ☐ учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ☐ учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- ☐ здоровый физически, - психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**



## **Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие – 5 ч**

Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания. Режим питания и здоровый образ жизни. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Проект «Здоровое питание – отличное настроение»

## **Раздел 2. Физиология питания- 5 ч**

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Твой рацион – это ты. Режим питания школьника во время экзаменов.

## **Раздел 3. Заболевания, связанные с нарушением принципов здорового питания (алиментарно-зависимые заболевания) - 4 ч**

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.

Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны. Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.

## **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 4 ч**

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание.

Проект «Домашнее меню»

## **Раздел 5. Как правильно питаться - 10 ч**

Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться.

Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения.

Пищевые вещества.

Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Оформление плаката «Витаминная страна».

КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»

Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.

Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.

Мини – проект «Чистую воду пить - долгожить».

Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.

Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы

Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного



питания.

## Раздел 6. Культура питания (6 часа)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Хлеб да вода –

крестьянская еда. Научный взгляд на христианскую традицию питания. Традиции русского чаепития. Вкусные традиции моей семьи. Конкурс «Национальные кухни народов Кубани». Практическая работа «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты»».

**Программа курса предусматривает использование следующих форм деятельности обучающихся:**

- ☐ аудиторные занятия (беседы, использование литературных произведений и музыкальных отрывков и репродукций произведений живописи, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с источниками информации – Интернет);
- ☐ 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.

## Тематическое планирование:

## 9 класс

| Номер<br>урока/<br>заняти<br>я                      | Содержани<br>е(разделы,<br>темы)                                                                     | Коли<br>чест<br>во<br>часов | Даты<br>проведения |      | Материально-<br>техническое<br>оснащение                 | Универсальны<br>е учебные<br>действия(УУД)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                      |                             | план               | факт |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Здоровье человека и факторы, его определяющие – 5 ч |                                                                                                      |                             |                    |      |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.                                                  | Пирамида<br>здорового<br>питания.<br>Характеристика<br>ступеней<br>пирамиды<br>здорового<br>питания. | 1                           | 02.09.21           |      | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор,<br>презентация | Формирование<br>целостного<br>мировоззрения,<br>соответствующего<br>современному<br>уровню развития<br>науки о питании и<br>общественной                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.                                                  | Режим питания и<br>здоровый образ<br>жизни.                                                          | 1                           | 09.09              |      | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор<br>презентация  | практики,<br>учитывающего<br>социальное,<br>культурное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.                                                  | Правильное<br>питание – главное<br>условие здорового<br>образа жизни<br>человека.                    | 1                           | 16.09              |      | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор<br>презентация  | многообразие<br>современных<br>представлений о<br>рациональном<br>питании;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4-5.                                                | Проект «Здоровое<br>питание<br>отличное<br>настроение»                                               | 2                           | 23.09<br>30.09     |      | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор<br>презентация  | - характеризоват<br>ь составляющие<br>здоровья<br>человека и<br>факторы, его<br>определяющие;<br>- добывать<br>новые знания:<br>находить<br>ответы на<br>вопросы,<br>используя<br>различные<br>источники,свой<br>жизненный<br>опыт и<br>информацию,<br>полученную на<br>занятии;<br>- уметь<br>самостоятельно<br>вырабатыв<br>ать и<br>применять<br>критерии<br>и способы |



|                                |                                                                                                                                     |   |       |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                     |   |       |  |                                                                                                              | дифференци<br>рованной<br>оценки<br>собственной<br>учебной<br>деятельности;<br>- применять<br>жизненно<br>важные<br>двигательные<br>навыки и<br>умения<br>различными<br>способами, в<br>различных<br>изменяющихс<br>я,<br>вариативных<br>условиях. |
| <b>Физиология питания- 5 ч</b> |                                                                                                                                     |   |       |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6.                             | Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. | 1 | 07.10 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                                               | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности                                                                                                      |
| 7.                             | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.                           | 1 | 14.10 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                                               | корректировать несоответствия<br>-высказывать своё предположени                                                                                                                                                                                    |
| 8.                             | Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.                                                    | 1 | 23.10 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                                               | е (версию) в ходе совместной работы;<br>-работать по                                                                                                                                                                                               |
| 9.                             | Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию.                                                  | 1 | 28.10 |  | компьютер, мультимедийный проектор «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» | предложено му учителем плану;<br>-отличать верно выполненное задание от неверного;                                                                                                                                                                 |



|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |   |       |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.                                                                                                                   | Твой рацион – это ты.<br>Режим питания<br>школьника во время<br>экзаменов.                                                                                                                      | 1 | 11.11 |  | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор<br>«Слагаемые<br>здоровья: О<br>рациональном<br>питании». | - уметь<br>самостоятел<br>ьно<br>вырабаты<br>вать и<br>применять<br>критерии и<br>способы<br>дифференци<br>рованной<br>оценки<br>собственной<br>учебной<br>деятельност<br>и;<br>- давать<br>эмоциональную<br>оценку<br>деятельности<br>класса на<br>занятии с<br>другими<br>учениками;<br>- ориентироватьс<br>я в своей<br>системе знаний:<br>отличать<br>новое от уже<br>известного с<br>помощью<br>учителя |
| <b>Заболевания, связанные с нарушением принципов здорового питания (алиментарно-<br/>зависимые заболевания) - 4 ч</b> |                                                                                                                                                                                                 |   |       |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11.                                                                                                                   | Компоненты еды.<br>Разнообразие пищи.<br>Заболевания,<br>обусловленные<br>неправильным<br>питанием.                                                                                             | 1 | 18.11 |  | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор<br>«Питание и<br>здоровье»                                | - ориентироваться<br>в ассортименте<br>наиболее<br>типичных<br>продуктов<br>питания,<br>сознательно<br>выбирая<br>наиболее<br>полезные<br>выполнять<br>различные роли<br>в группе<br>(лидера,<br>исполнителя,<br>критика);                                                                                                                                                                                   |
| 12.                                                                                                                   | Нарушение питания<br>и факторы риска<br>развития<br>хронических<br>неинфекционных<br>заболеваний.<br>Заболевания,<br>развивающиеся при<br>неправильном<br>питании. Питание во<br>время болезни. | 1 | 25.11 |  | компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор<br>презентация                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                  |                                                                                                              |   |       |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.                                                              | Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.    | 1 | 02.12 | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                                      | делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). анализировать собственные действия по режиму питания; формировать умения самооценки самоконтроля; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека |
| 14.                                                              | Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.                                                         | 1 | 09.12 | компьютер, мультимедийный проектор «Пищевые добавки»                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 4 ч</b> |                                                                                                              |   |       |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 15.                                                              | Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом                         | 1 | 16.12 | компьютер, мультимедийный проектор «Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни». | - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания:                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16.                                                              | Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). | 1 | 23.12 | компьютер, мультимедийный проектор «Питание школьников»                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                      |                                                                                                                                                 |   |          |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.                                  | Лечебно-профилактическое, диетическое питание.                                                                                                  | 1 | 13.01.22 | компьютер, мультимедийный проектор «Диетология для всех». | находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 18.                                  | Проект «Домашнее меню»                                                                                                                          | 1 | 20.01    | компьютер, мультимедийный проектор презентация            | информацию, полученную на занятии;<br>- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;<br>- преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками;<br>- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;<br>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. |
| <b>Как правильно питаться - 10 ч</b> |                                                                                                                                                 |   |          |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 19.                                  | Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться. Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения. | 1 | 27.01    | компьютер, мультимедийный проектор «Гигиена питания»      | - уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                             |   |       |  |                                                                                              |                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Пищевые вещества.                                                                                                           |   |       |  |                                                                                              | нравственный аспект поведения;                                                                             |
| 20. | Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. | 1 | 03.02 |  | компьютер, мультимедийный проектор «Овощи и плоды в питании».                                | освоить социальные нормы, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая |
| 21. | Оформление плаката «Витаминная страна».                                                                                     | 1 | 10.02 |  | компьютер, мультимедийный проектор «Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека». | взрослые и социальные сообщества; этнокультурных, социальных и экономических особенностей;                 |
| 22. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»                                                                      | 1 | 17.02 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                               | - перерабатывать полученную информацию:                                                                    |
| 23. | Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.                                                                 | 1 | 24.02 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                               | делать выводы в результате совместной работы всего класса;                                                 |
| 24. | Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.                                                               | 1 | 03.03 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                               | добывать новые знания: находить ответы на вопросы,                                                         |
| 25. | Мини – проект «Чистую воду пить – долгожить».                                                                               | 1 | 10.03 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                               | используя, свой жизненный опыт                                                                             |
| 26. | Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.                                                             | 1 | 17.03 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                               | информацию, полученную на занятии; перерабатывать                                                          |
| 27. | Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы                                                     | 1 | 31.03 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                                               | полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;                                     |
| 28. | Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката                                                                   | 1 | 07.04 |  | компьютер, мультимедийный проектор «Ты то, что ты                                            | преобразовывать информацию из одной                                                                        |



|                                   |                                                                                   |   |       |  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | правильного питания.                                                              |   |       |  | есть: азбука питания»                                                   | совместно с учителем и другими учениками;<br>- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;<br>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. |
| <b>Культура питания (6 часов)</b> |                                                                                   |   |       |  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 29.                               | Кулинарная история. Как питались наши предки?                                     | 1 | 14.04 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                          | - преобразовывать информацию из одной формы в другую;                                                                                                                                                                                                            |
| 30.                               | Хлеб да вода – крестьянская еда. Научный взгляд на христианскую традицию питания. | 1 | 21.04 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                          | - слушать и понимать речь других;                                                                                                                                                                                                                                |
| 31.                               | Традиции русского чаепития.                                                       | 1 | 28.04 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                          | совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;                                                                                                                                                                              |
| 32.                               | Вкусные традиции моей семьи.                                                      | 1 | 05.05 |  | компьютер, мультимедийный проектор «Культура питания и здоровье семьи». | делать предварительный отбор источников информации:                                                                                                                                                                                                              |
| 33.                               | Конкурс «Национальные кухни народов Кубани».                                      | 1 | 12.05 |  | компьютер, мультимедийный проектор презентация                          | ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);                                                                                                                                                                                              |
| 34.                               | Практическая работа «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».         | 1 | 19.05 |  | компьютер, мультимедийный проектор «Необычные блюда из обычных овощей»  | добывать                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  | новые знания:<br>находить<br>ответы на<br>вопросы,<br>используя<br>различные<br>источники, свой<br>жизненный<br>опыт и<br>информацию,<br>полученную на<br>занятии<br>уметь<br>самостоятель<br>но<br>вырабатыва<br>ть и<br>применять<br>критерии и<br>способы<br>дифференци<br>рованной<br>оценки<br>собственной<br>учебной<br>деятельности. |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей гуманитарного цикла  
 СОШ №18 МО  
 от 24 августа 2021 года № 1  
С Сергеева А.А.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
Р Радина Н.В.  
20 августа 2021 года