

ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**  
**(МБОУ «РОЩИНСКИЙ ЦО»)**

РЕКОМЕНДОВАНА  
УТВЕРЖДЕНА  
к утверждению педагогическим советом,  
Приказом №284/ОД по МБОУ «Рощинский ЦО»  
протокол №1 от 29.08.2025г. от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**



Срок реализации программы: 5 лет обучения

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Семенова Евгения Юрьевна

гп Рошино 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Формула правильного питания» имеет естественнонаучную направленность.

Программа создана в 2024г., отредактирована в 2025г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- - **с ориентацией на методические рекомендации:**
- Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
- Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебно-метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.
- Устав МБОУ «Рошинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

- Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») (утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6) . — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_374694/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_374694/) (дата обращения: 10.03.2021)
- Методическое пособие авторов П. И. Беспалов и М.В. Дорофеев «Реализация образовательных программ естественнонаучной и технологической направленностей по химии с использованием оборудования центра «Точка роста»
- Программа дополнительного образования «Формула правильного питания» Костаревой Н.А.

Данная модифицированная программа разработана на основе примерной авторской программы О.С. Габриеляна, соответствующей Федеральному Государственному образовательному стандарту основного общего образования и допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

### **Актуальность программы:**

Данная программа «Формула правильного питания» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Программа курса «Формула правильного питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

### **Общая характеристика программы**

Программа предназначена для обучающихся 11- 16 лет. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения.

**Цель программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

### **Задачи:**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;  информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Описание места программы в учебном плане**

На реализацию программы «Формула здорового питания» в учебном плане отводится 2 часа в неделю (72 часа в 5 классе, 72 часа в 6 классе, 72 часа в 7 классе, 72 часа в 8 классе, 72 часа в 9 классе).

**Новизна программы** состоит в том, что в ней заложены основы стандартов нового поколения - системно-деятельностный подход. Такой подход позволяет решить одну из задач современного образования - формирование и развитие у обучающихся таких качеств личности, которые позволили бы им самостоятельно конструировать свое знание и активно использовать его для решения проблем, постоянно возникающих в реальных жизненных ситуациях

. Поэтому программа дополнительного образования «Формула правильного питания» предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;

- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы «Формула правильного питания», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

### ***Методы и приемы***

Программа предусматривает применение различных методов и приемов, что позволяет сделать обучение эффективным и интересным:

- сенсорного восприятия (лекции, просмотр видеофильмов);
- практические (лабораторные работы, эксперименты);
- коммуникативные (дискуссии, беседы, ролевые игры);
- комбинированные (самостоятельная работа учащихся, проекты, экскурсии, творческие задания);
- проблемный (создание на уроке проблемной ситуации).
- ***Педагогические технологии, используемые в обучении.***

Личностно – ориентированные технологии

Игровые технологии

Технология творческой деятельности

Технология исследовательской деятельности

Технология методов проекта.

**Возраст обучающихся:** 11-16 лет.

**Срок реализации программы-** 5 лет обучения.

**Форма обучения - очная.**

**Формы проведения занятий – аудиторные**

**Формы деятельности:** беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, мини-конференция, консультация.

**Занятия проводятся:** 1 раз в неделю по 2 часа, согласно расписанию.

**Уровень освоения программы :** продвинутый.

Итогом проведения лабораторных или практических работ являются отчеты с выводами, рисунками. На занятиях курса учащиеся учатся говорить, отстаивать свою точку зрения, защищать творческие работы, отвечать на вопросы. Это очень важное умение, ведь многие стесняются выступать на публике, теряются, волнуются. Для желающих есть возможность выступать перед слушателями. Таким образом, раскрываются все способности ребят.

### ***Прогнозируемые результаты освоения обучающимися программы:***

#### ***в обучении:***

- знание правил техники безопасности при работе с веществами в химическом кабинете;
- умение ставить химические эксперименты;
- умение выполнять исследовательские работы и защищать их;
- сложившиеся представления о будущем профессиональном выборе.

#### ***в воспитании:***

- воспитание трудолюбия, умения работать в коллективе и самостоятельно;
- воспитание воли, характера;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде.

Содержание программы курса «Формула правильного питания» предоставляет широкие возможности для осуществления дифференцированного подхода к учащимся при их обучении, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, эмоциональности и логического мышления.

Занятия проводятся в кабинете химии.

Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж с учащимися по соблюдению техники безопасности при проведении эксперимента, пожарной безопасности, производственной санитарии и личной гигиены.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Формула правильного питания»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **1.Патриотическое воспитание:**

- понимание ценности биологической науки, её роли в развитии человеческого общества, отношение к биологии как важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки. Гражданское воспитание:
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении биологических опытов, экспериментов, исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

#### **2.Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных норм и норм экологического права с учётом осознания последствий поступков.

#### **3.Эстетическое воспитание:**

- понимание эмоционального воздействия природы и её ценности.

#### **4.Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему биологических научных представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- развитие научной любознательности, интереса к биологической науке и исследовательской деятельности;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности.

#### **5.Формирование культуры здоровья: • осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни** (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая

активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;
- умение осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**6.Трудовое воспитание:** • активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией.

**7.Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение биологических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**8.Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

- освоение обучающимися социального опыта, норм и правил общественного поведения в группах и сообществах при выполнении биологических задач, проектов и исследований, открытость опыта и знаниям других;

- осознание необходимости в формировании новых биологических знаний, умение формулировать идеи, понятия, гипотезы о биологических объектах и явлениях, осознание дефицита собственных биологических знаний, планирование своего развития;

- умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; оценивание своих действий с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов и возможных глобальных последствий;

- осознание стрессовой ситуации, оценивание происходящих изменений и их последствий; оценивание ситуации стресса, корректирование принимаемых решений и действий; • уважительное отношение к точке зрения другого человека, его мнению, мировоззрению

***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире; □ получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

### **Материально- техническое обеспечение:**

#### **Средства обучения**

- информационно- коммуникационных средства (справочные информационные ресурсы, компакт-диски, содержащие наглядные средства обучения,);
- технических средств обучения (мультимедийное оборудование);
- учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование (комплект лабораторного оборудования (штатив лабораторный, стаканы, чашки Петри, стаканы мерные, пробирки, колбы, стеклянные палочки, фарфоровые чашечки и т.д.);
- натуральные объекты (необходимые коллекции и макеты).
- цифровые образовательные ресурсы
- реактивы
- Цифровая лаборатория L-micro

#### **Формы проведения промежуточной аттестации:**

В течение всего образовательного периода ведется отслеживание результатов педагогической деятельности с помощью следующих форм и методов диагностирования:

- наблюдение
- опрос
- анализ

по результатам, которых заполняется диагностическая таблица Ф 1, согласно разработанных критерии:

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Раздел<br/>програм-<br/>мы</b> | <b>Формы за-<br/>нятий</b>                       | <b>Методы</b>  | <b>Дидактический и<br/>наглядный материал,<br/>технические средства<br/>обучения</b>              | <b>Формы и ме-<br/>тоды диагно-<br/>стики</b>             |
|------------------|-----------------------------------|--|--|---|---|
| <b>1</b>         | <b>Введение</b>                   | Беседа, игра                                     | Объяснительно- иллюстративный                                      | Видеотехника, обучающие видеоматериалы, натуральные объекты                                       | Наблюдение, анализ  |
| <b>2</b>         | <b>Здоровье<br/>человека</b>      | Беседа, практическая работа, самостоятельная ра- | Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, формирование умений | Иллюстрации, видеотехника, интерактивная презентация. учебно- практическое и учебно -лабораторное | Наблюдение, опрос, анализ, самостоятельная, лабораторная, |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   | бота  | и навыков   | оборудование<br>Цифровая лаборатория<br>L-micro   | практическая<br>работа.   |
| 3  | <b>Вещества, свойства веществ</b>         | Беседа, практическая работа, самостоятельная работа             | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | Презентация, обучающие видеоматериалы, учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование<br>Цифровая лаборатория L-micro | Наблюдение, опрос, анализ, самостоятельная лабораторная, практическая работа. |
| 4  | <b>Вещества на кухне</b>                  | Беседа, практическая работа, самостоятельная работа             | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | Презентация, обучающие видеоматериалы, учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование<br>Цифровая лаборатория L-micro | Наблюдение, опрос, анализ, самостоятельная лабораторная, практическая работа. |
| 6  | <b>Химия и пища</b>                       | Беседа, практическая работа, самостоятельная работа             | Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский         | учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование<br>Цифровая лаборатория L-micro  | Наблюдение, опрос, анализ, самостоятельная лабораторная, практическая работа. |
| 7  | <b>Основы правильно го питания</b>        | Практическая работа, самостоятельная работа                     | Частично-поисковый, исследовательский                                       | Цифровая лаборатория L-micro, учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование  | Лабораторная, практическая работа.  |
| 8  | <b>Алиментарно- зависимые заболевания</b> | лекция, работа в парах и малых группах, самостоятельная работа  | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование  | Наблюдение, анализ  |
| 9  | <b>Физиология питания</b>                 | семинар, работа в парах и малых группах, самостоятельная работа | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование  | Наблюдение, анализ, развитие логического мышления                             |
| 10 | <b>Ассортимент пищевых продуктов</b>      | работа в парах, самостоятельная работа                          | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование  | Наблюдение, анализ, развитие логического мышления                             |
| 11 | <b>Выполнение исследовательских</b>       | работа в парах и малых группах, самостоятель-                   | Частично-поисковый, исследовательский                                       | Цифровая лаборатория L-micro, учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудо-  | Лабораторная, практическая работа.  |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    | работ  | ная работа   |   | вание  |   |
| 12 | <b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b> | лекция, работа в парах и малых группах, самостоятельная работа | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование | Наблюдение, анализ, развитие логического мышления |
| 13 | <b>Санитария и гигиена питания</b>                         | работа в парах и малых группах                                 | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, формирование умений и навыков | учебно- практическое и учебно -лабораторное оборудование | Наблюдение, анализ, развитие логического мышления |

*Срок реализации программы: 5 лет*



**Учебно-тематический план  
первый год обучения, 5 класс**

| №          | Раздел, тема   | Кол-во часов     | Теория           | Практика         |
|------------|--|------------------|------------------|------------------|
| <b>I</b>   | <b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>  | <b><u>14</u></b> | <b><u>12</u></b> | <b><u>2</u></b>  |
| 1          | Как устроен человек.   |                  | 2                |                  |
| 2          | Как работает организм человека.  |                  | 2                |                  |
| 3          | Викторина «Знаю ли я себя?»  |                  | 2                |                  |
| 4          | Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?                     |                  | <u>2</u>         |                  |
| 5          | Пищевые продукты и питательные вещества.<br>Полезные и вредные продукты. |                  | 2                |                  |
| 6          | Пирамида здорового питания. Режим питания.                               |                  |                  | 2                |
| 7          | Мини-проект «Приходите на обед».   |                  | 2                |                  |
| <b>II</b>  | <b><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></b>                         | <b><u>12</u></b> | <b><u>10</u></b> | <b><u>2</u></b>  |
| 8          | Правильно ли мы питаемся?  |                  | 2                |                  |
| 9          | Последствия неправильного питания.                                       |                  | 2                |                  |
| 10         | Чем страшен кариес?  |                  | <u>2</u>         |                  |
| 11         | Болезни неправильного питания.   |                  | 2                |                  |
| 12         | Что делать, чтобы не болеть?   |                  |                  | 2                |
| 13         | Что такое БАДы и зачем они нужны.  |                  | 2                |                  |
| <b>III</b> | <b><i>Физиология питания.</i></b>  | <b><u>10</u></b> | <b><u>6</u></b>  | <b><u>4</u></b>  |
| 14         | Путешествие пищи в организме человека.                                   |                  |                  | 2                |
| 15         | Механизм пищеварения..   |                  | <u>2</u>         |                  |
| 16         | Обмен веществ в организме человека.                                      |                  | 2                |                  |
| 17         | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.                      |                  |                  | 2                |
| 18         | Рацион питания школьника   |                  | 2                |                  |
| <b>IV</b>  | <b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>        | <b><u>20</u></b> | <b><u>14</u></b> | <b><u>6</u></b>  |
| 19         | Пища наших предков.  |                  | 2                |                  |
| 20-21      | Традиции питания народов мира.   |                  | 4                |                  |
| 22         | Питание народов России.  |                  |                  | <u>2</u>         |
| 23         | Диеты.   |                  | 2                |                  |
| 24-25      | Полезные и вредные продукты.   |                  | 2                | 2                |
| 26-27      | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                                  |                  | 4                |                  |
| 28         | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.                 |                  |                  | 2                |
| <b>V</b>   | <b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>                                | <b><u>16</u></b> | <b><u>8</u></b>  | <b><u>8</u></b>  |
| 29         | Основные функции и правила гигиены питания.                              |                  | 2                |                  |
| 30         | Пищевые отравления.  |                  | <u>2</u>         |                  |
| 31         | Инфекционные заболевания.  |                  | 2                |                  |
| 32         | Паразитарные заболевания.  |                  |                  | 2                |
| 33         | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.                           |                  |                  | 2                |
| 34         | Проектные работы школьников  |                  |                  | 2                |
| 35         | Проектные работы школьников  |                  |                  | 2                |
| 36         | «Светофор здоровья» - игра, викторина.                                   |                  | 2                |                  |
|            | <b><i>ИТОГО</i></b>  | <b><u>72</u></b> | <b><u>42</u></b> | <b><u>30</u></b> |

**Содержание курса «Формула правильного питания» (72 часа)**  
**первый год обучения**  
**5 класс**

**Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (14ч).**

**ТЕОРИЯ.** Как устроен человек. Как работает организм человека. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека? Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».

**ПРАКТИКА.** Пирамида здорового питания. Режим питания.

**Алиментарно-зависимые заболевания. (12ч)**

**ТЕОРИЯ.** Правильно ли мы питаемся? Последствия неправильного питания. Чем страшен кариес? Болезни неправильного питания. Что такое БАДы и зачем они нужны..

**ПРАКТИКА.** Что делать, чтобы не болеть?

**Физиология питания (10ч)**

**ТЕОРИЯ.** Механизм пищеварения.. Обмен веществ в организме человека. Рацион питания школьника.

**ПРАКТИКА.** Путешествие пищи в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (20ч)**

**ТЕОРИЯ.** Пища наших предков. Традиции питания народов мира. Диеты. Кулинарная обработка пищевых продуктов. .

**ПРАКТИКА.** Питание народов России. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

**Санитария и гигиена питания (16ч)**

**ТЕОРИЯ.** Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. «Светофор здоровья» - игра, викторина.

**ПРАКТИКА.** Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях. Практикум-исследование «Шоколад». Защита проекта «О пользе и вреде шоколада».

**ИТОГО 72 ч**

**Учебно-тематический план  
второй год обучения  
6 класс**

| №          | Раздел, тема   | Кол-во часов     | Теория           | Практика        |
|------------|--|------------------|------------------|-----------------|
| <b>I</b>   | <b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>            | <b><u>14</u></b> | <b><u>12</u></b> | <b><u>2</u></b> |
| 1          | «Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.                           | 2                |                  |                 |
| 2          | Как работает организм человека?  | 2                |                  |                 |
| 3          | Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.                         | 2                |                  |                 |
| 4          | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                                |                  | <u>2</u>         |                 |
| 5          | Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.              |                  | 2                |                 |
| 6          | Пирамида здорового питания. Режим питания.   |                  |                  | 2               |
| 7          | Составление меню выходного дня.  |                  | 2                |                 |
| <b>II</b>  | <b><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></b>                                   | <b><u>12</u></b> | <b><u>10</u></b> | <b><u>2</u></b> |
| 8          | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | 2                |                  |                 |
| 9          | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | 2                |                  |                 |
| 10         | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. |                  | <u>2</u>         |                 |
| 11         | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               | 2                |                  |                 |
| 12         | Чем страшен кариес?  |                  |                  | 2               |
| 13         | Что такое БАДы?  |                  | 2                |                 |
| <b>III</b> | <b><i>Физиология питания.</i></b>  | <b><u>10</u></b> | <b><u>6</u></b>  | <b><u>4</u></b> |
| 14         | Путешествие пищи в организме человека.   |                  |                  | 2               |
| 15         | Механизм пищеварения..   |                  | <u>2</u>         |                 |
| 16         | Обмен веществ в организме человека.  |                  | 2                |                 |
| 17         | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.                                |                  |                  | 2               |
| 18         | Рацион питания школьника   |                  | 2                |                 |
| <b>IV</b>  | <b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>                  | <b><u>20</u></b> | <b><u>14</u></b> | <b><u>6</u></b> |
| 19         | Пища наших предков.  | 2                |                  |                 |
| 20-21      | Традиции питания народов мира.   | 4                |                  |                 |
| 22         | Питание народов России.  |                  |                  | <u>2</u>        |
| 23         | Диеты- польза или вред?  | 2                |                  |                 |
| 24-25      | Полезные и вредные продукты. Фастфуд.  | 2                |                  | 2               |
| 26-27      | Кулинарная обработка пищевых продуктов.  | 4                |                  |                 |
| 28         | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.                           |                  |                  | 2               |
| <b>V</b>   | <b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>  | <b><u>16</u></b> | <b><u>8</u></b>  | <b><u>8</u></b> |
| 29         | Основные функции и правила гигиены питания.  | 2                |                  |                 |
| 30         | Пищевые отравления.  |                  | <u>2</u>         |                 |
| 31         | Инфекционные заболевания.  |                  | 2                |                 |
| 32         | Паразитарные заболевания.  |                  |                  | 2               |
| 33         | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.                                     |                  |                  | 2               |
| 34         | Проектные работы школьников  |                  |                  | 2               |
| 35         | Проектные работы школьников  |                  |                  | 2               |

|    |                              |    |           |           |
|----|------------------------------|----|-----------|-----------|
| 36 | Всем, кто хочет быть здоров. |    | 2         |           |
|    | <b>ИТОГО</b>                 | 72 | <b>42</b> | <b>30</b> |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Формула правильного питания» (72 часа)**  
**второй год обучения**  
**6 класс**

**1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (14ч).**

ТЕОРИЯ. Как устроен человек. Как работает организм человека. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека? Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».

ПРАКТИКА. Режим питания. Общий режим

**Алиментарно-зависимые заболевания. (12ч)**

ТЕОРИЯ. Правильно ли мы питаемся? Последствия неправильного питания. Чем страшен кариес? Болезни неправильного питания. Что такое БАДы и зачем они нужны.

ПРАКТИКА. Что делать, чтобы не болеть? Как нужно закаляться?

**Физиология питания (10ч)**

ТЕОРИЯ. Путешествие пищи в организме человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Знакомство с понятиями: белки, жиры, углеводы. Рацион питания школьника.

ПРАКТИКА. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (20ч)**

ТЕОРИЯ. Пища наших предков. Традиции питания народов мира. Диеты. Кулинарная обработка пищевых продуктов. К чему может привести неправильная обработка, несоблюдение температурного режима, условий хранения.

ПРАКТИКА. Питание народов России. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

**Санитария и гигиена питания (14ч)**

ТЕОРИЯ. Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. «Светофор здоровья» - игра, викторина.

ПРАКТИКА. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях. Практикум-исследование «Жевательная резинка». Защита проектов.

**ИТОГО 72 ч**

**Учебно-тематический план**  
**третий год обучения,**  
**7 класс**

| №          | Раздел, тема   | Кол-во часов     | Теория           | Практика |
|------------|--|------------------|------------------|----------|
| <b>I</b>   | <b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>            | <b><u>14</u></b> | <b><u>12</u></b> | <b>2</b> |
| 1          | Строение тела человека - общий обзор.  |                  | 2                |          |
| 2          | Викторина «Что я знаю об организме человека?»                                      |                  | 2                |          |
| 3          | Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.                      |                  | 2                |          |
| 4          | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                                |                  | <u>2</u>         |          |
| 5          | Пищевые продукты и питательные вещества.<br>Полезные и вредные продукты.           |                  | 2                |          |
| 6          | Пирамида здорового питания. Режим питания.   |                  |                  | 2        |
| 7          | Составление меню выходного дня.  |                  | 2                |          |
| <b>II</b>  | <b><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></b>                                   | <b><u>12</u></b> | <b><u>10</u></b> | <b>2</b> |
| 8          | Заболевания, связанные с неправильным питанием                                     |                  | 2                |          |
| 9          | Заболевания, связанные с неправильным питанием                                     |                  | 2                |          |
| 10         | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. |                  | <u>2</u>         |          |
| 11         | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               |                  | 2                |          |
| 12         | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               |                  |                  | 2        |
| 13         | БАДы, целесообразность их употребления.  |                  | 2                |          |
| <b>III</b> | <b><i>Физиология питания.</i></b>  | <b><u>10</u></b> | <b><u>6</u></b>  | <b>4</b> |
| 14         | Что происходит с пищей в организме?  |                  |                  | 2        |
| 15         | Механизмы пищеварения.   |                  | <u>2</u>         |          |
| 16         | Обмен веществ в организме человека.  |                  | 2                |          |
| 17         | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.                                |                  |                  | 2        |
| 18         | Что такое «правильное питание».  |                  | 2                |          |
| <b>IV</b>  | <b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>                  | <b><u>20</u></b> | <b><u>14</u></b> | <b>6</b> |
| 19         | Пища наших предков.  |                  | 2                |          |
| 20-21      | Традиции питания народов мира.   |                  | 4                |          |
| 22         | Питание народов России.  |                  |                  | <u>2</u> |
| 23         | Диеты.   |                  | 2                |          |
| 24-25      | Полезные и вредные продукты.   |                  | 2                | 2        |
| 26-27      | Кулинарная обработка пищевых продуктов.  |                  | 4                |          |
| 28         | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.                           |                  |                  | 2        |
| <b>V</b>   | <b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>  | <b><u>16</u></b> | <b><u>8</u></b>  | <b>8</b> |
| 29         | Основные функции и правила гигиены питания.  |                  | 2                |          |
| 30         | Пищевые отравления.  |                  | <u>2</u>         |          |
| 31         | Инфекционные заболевания.  |                  | 2                |          |
| 32         | Паразитарные заболевания.  |                  |                  | 2        |
| 33         | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.                                     |                  |                  | 2        |
| 34         | Проектные работы школьников  |                  |                  | 2        |

|    |                              |           |           |           |
|----|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 35 | Проектные работы школьников  |           |           | 2         |
| 36 | Всем, кто хочет быть здоров. |           | 2         |           |
|    | <b>ИТОГО</b>                 | <b>72</b> | <b>42</b> | <b>30</b> |

### **Содержание курса «Формула правильного питания» (72 часа)**

#### **третий год обучения**

#### **7 класс**

##### **1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (14ч).**

ТЕОРИЯ. Строение тела человека - общий обзор. Викторина «Что я знаю об организме человека?» Что влияет на здоровье человека? Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Составление меню выходного дня.

ПРАКТИКА. Пирамида здорового питания. Режим питания.

##### **Алиментарно-зависимые заболевания. (12ч)**

ТЕОРИЯ. Правильно ли мы питаемся? Последствия неправильного питания. Здоровье зубов влияет на желудок? Болезни неправильного питания. БАДы, целесообразность их потребления.

ПРАКТИКА. Что делать, чтобы не болеть?

##### **Физиология питания (10ч)**

ТЕОРИЯ. Путешествие пищи в организме человека. Механизм пищеварения.. Обмен веществ в организме человека. Рацион питания школьника.

ПРАКТИКА. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Целиакия – болезнь, или образ жизни?

##### **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (20ч)**

ТЕОРИЯ. Пища наших предков. Традиции питания народов мира. Диеты. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Тепловая обработка – залог здорового пищеварения.

ПРАКТИКА. Питание народов России. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

##### **Санитария и гигиена питания (16ч)**

ТЕОРИЯ. Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. «Светофор здоровья» - игра, викторина.

ПРАКТИКА. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях. Практикум-исследование «Шоколад». Защита проекта «Чипсы – польза или вред?».

**ИТОГО 72 ч**

**Учебно-тематический план  
четвертый год обучения  
8 класс**

| №          | Раздел, тема  | Кол-во часов     | Теория           | Практика        |
|------------|---|------------------|------------------|-----------------|
| <b>I</b>   | <b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>                                   | <b><u>16</u></b> | <b><u>12</u></b> | <b><u>4</u></b> |
| 1          | Состояние здоровья современного человека  | 2                |                  |                 |
| 2          | Режим дня.<br>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».                                     | 2                |                  |                 |
| 3          | Наука о питании – древняя и современная.  | 2                |                  |                 |
| 4          | Пирамида здорового питания.   |                  |                  | 2               |
| 5          | Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.                   | 2                |                  |                 |
| 6          | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.   | 2                |                  |                 |
| 7          | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 2                |                  |                 |
| 8          | Гигиена питания - круглый стол.   |                  |                  | 2               |
| <b>II</b>  | <b><i>Физиология питания.</i></b>   | <b><u>4</u></b>  | <b><u>2</u></b>  | <b><u>2</u></b> |
| 9          | Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.                           | 2                |                  |                 |
| 10         | Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.   |                  |                  | <b><u>2</u></b> |
| <b>III</b> | <b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>   | <b><u>20</u></b> | <b><u>14</u></b> | <b><u>6</u></b> |
| 11         | Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.                    | 2                |                  |                 |
| 12         | Три кита питания.   | 2                |                  |                 |
| 13         | Витаминная азбука.  | 2                |                  |                 |
| 14         | Овощи и фрукты – полезные продукты.   | 2                |                  |                 |
| 15         | Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»  | 2                |                  |                 |
| 16         | Составление индивидуального меню.   |                  |                  | 2               |
| 17         | Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.  | 2                |                  |                 |
| 18         | Проект «Дни национальной кухни».  |                  |                  | 2               |
| 19         | Проект «Дни национальной кухни».  |                  |                  | 2               |
| 20         | Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».   | 2                |                  |                 |
| 21         | Продукты питания в разных культурах.  | 2                |                  |                 |
| 22         | Продукты питания в разных культурах.  | 2                |                  |                 |
| 23         | Ядовитые грибы и растения.  | 2                |                  |                 |
| 24         | Непереносимость отдельных продуктов и блюд.   | 2                |                  |                 |
| 25         | Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.   | 2                |                  |                 |
| <b>IV</b>  | <b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>   | <b><u>20</u></b> | <b><u>12</u></b> | <b><u>8</u></b> |
| 26         | Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.                                       | 2                |                  |                 |
| 27         | Проект «Все сезоны года».   | 2                |                  |                 |
| 28         | Конкурс презентаций домашнего меню.   | 2                |                  |                 |
| 29         | Правила поведения в гостях.   | 2                |                  |                 |

|              |  |           |           |           |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 30           | Встречаем гостей.                            |           |           | <u>2</u>  |
| 31           | Особенности и правила личной гигиены.        |           | 2         |           |
| 32           | Пищевые отравления и их недопущение.         |           | 2         |           |
| 33           | Надёжные помощники – гигиена и спорт.        |           |           | 2         |
| 34           | Правильное питание – это здоровье и красота. |           |           | 2         |
| 35           | Проектные работы школьников                  |           |           | 2         |
| 36           | Всем, кто хочет быть здоров.                 |           | 2         |           |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>72</b> | <b>42</b> | <b>30</b> |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Формула правильного питания» (72 часа)**  
**четвертый год обучения**  
**8 класс**

**1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (16ч).**

ТЕОРИЯ. Состояние здоровья современного человека. Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения». Наука о питании – древняя и современная. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Гигиена питания - круглый стол.

ПРАКТИКА. Пирамида здорового питания.

**Физиология питания (4ч)**

ТЕОРИЯ. Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.

ПРАКТИКА. Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.

**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (20ч)**

ТЕОРИЯ. Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут. Три кита питания. Витаминная азбука. Овощи и фрукты – полезные продукты. Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное». Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья. Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки». Продукты питания в разных культурах. Ядовитые грибы и растения. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.

ПРАКТИКА. Составление индивидуального меню. Проект «Дни национальной кухни».

**Санитария и гигиена питания (14ч)**

ТЕОРИЯ. Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. Проект «Все сезоны года». Конкурс презентаций домашнего меню. Правила поведения в гостях. Особенности и правила личной гигиены. Пищевые отравления и их недопущение. Проектные работы школьников. Всем, кто хочет быть здоров.

ПРАКТИКА. Встречаем гостей. Надёжные помощники – гигиена и спорт. Правильное питание – это здоровье и красота.

**ИТОГО 72 ч**

**Учебно-тематический план**  
**пятый год обучения**  
**9 класс**

| №          | Раздел, тема   | Кол-во часов | Теория    | Практика  |
|------------|--|--------------|-----------|-----------|
| <b>I</b>   | <b>Особенности питания целевых групп.</b>  | <b>20</b>    | <b>16</b> | <b>4</b>  |
| 1          | Здоровье человека и основы правильного питания.  | 2            |           |           |
| 2          | Здоровье – это здорово.  | 2            |           |           |
| 3          | Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»                                | 2            |           |           |
| 4          | Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. |              |           | 2         |
| 5          | Наука о питании – древняя и современная.   |              | 2         |           |
| 6          | Роль витаминов в жизнедеятельности организма.  |              | 2         |           |
| 7          | Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.   |              | 2         |           |
| 8          | Признаки гиповитаминозов.  |              |           | 2         |
| 9          | Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.                            |              | 2         |           |
| 10         | Диабет – болезнь или образ жизни?  |              | 2         |           |
| <b>II</b>  | <b>Классификация блюд и кулинарных изделий.</b>  | <b>28</b>    | <b>16</b> | <b>12</b> |
| 11         | Хлеб – всему голова!   | 2            |           |           |
| 12         | Кухни разных народов   |              | 2         |           |
| 13         | Правила хранения продуктов и блюд.   |              | 2         |           |
| 14         | Учимся читать информацию на этикетке продуктов.  |              |           | 2         |
| 15         | Что означает символ Е на этикетке?   |              | 2         |           |
| 16         | Сервировка стола.  |              |           | 2         |
| 17         | Оформление блюд.   |              |           | 2         |
| 18         | Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.                                 |              | 2         |           |
| 19         | Готовим себе и друзьям.  |              |           | 2         |
| 20         | От теории к практике – обед по полной программе.   |              | 2         |           |
| 21         | От теории к практике – обед по полной программе.   |              |           | 2         |
| 22         | Проект: «День национальной кухни». Молочные продукты   |              | 2         |           |
| 23         | Проект: «День национальной кухни». Мясные продукты   |              | 2         |           |
| 24         | Проект: «День национальной кухни». Выпечка   |              | 2         |           |
| <b>III</b> | <b>Безопасность пищевых продуктов.</b>   | <b>24</b>    | <b>16</b> | <b>8</b>  |
| 25         | Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень       |              |           | 2         |
| 26         | Болезни, передаваемые через пищу.  |              | 2         |           |
| 27         | Болезни, связанные с питанием. Ожирение.   |              | 2         |           |
| 28         | Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.   |              | 2         |           |
| 29         | Лекарства на тарелке.  |              |           | 2         |
| 30         | Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.                                    |              | 2         |           |
| 31         | Найти волшебную диету.   |              | 2         |           |
| 32         | Каков он – идеал красоты.  |              |           | 2         |

|    |  |           |           |           |
|----|--|-----------|-----------|-----------|
| 33 | Как бороться с весенней усталостью.                        |           | 2         |           |
| 34 | Конкурс презентаций «Здоровое питание»                     |           |           | 2         |
| 35 | Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота» |           | 2         |           |
| 36 | Всем, кто хочет быть здоров.                               |           | 2         |           |
|    | <b>ИТОГО</b>   | <b>72</b> | <b>48</b> | <b>24</b> |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Формула правильного питания» (72 часа)**  
**пятый год обучения**  
**9 класс**

***Введение. Особенности питания целевых групп. (20ч).***

**ТЕОРИЯ.** Здоровье человека и основы правильного питания. Здоровье – это здорово. Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения». Наука о питании – древняя и современная. Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма. Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии. Диабет – болезнь или образ жизни?

**ПРАКТИКА.** Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Признаки гиповитаминозов.

***Классификация блюд и кулинарных изделий. (28ч)***

**ТЕОРИЯ.** Хлеб – всему голова! Правила хранения продуктов и блюд. Что означает символ Е на этикетке? Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п. От теории к практике – обед по полной программе. Проект: «День национальной кухни». Молочные продукты. Проект: «День национальной кухни». Мясные продукты. Проект: «День национальной кухни». Выпечка.

**ПРАКТИКА.** Кухни разных народов. Учимся читать информацию на этикетке продуктов. Сервировка стола. Оформление блюд. Готовим себе и друзьям. От теории к практике – обед по полной программе.

***Безопасность пищевых продуктов. (24ч)***

**ТЕОРИЯ.** Болезни, передаваемые через пищу. Болезни, связанные с питанием. Ожирение. Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. Найти волшебную диету. Как бороться с весенней усталостью. Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота». Всем, кто хочет быть здоров.

**ПРАКТИКА.** Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень. Лекарства на тарелке. Каков он – идеал красоты. Конкурс презентаций «Здоровое питание».

**ИТОГО 72 ч**

## **Календарно-учебный график проведения занятий в детском объединении**

### **«Формула правильного питания» 2024 - 2025 учебный год**

Комплектование групп: с 15.08-15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 02.09.2024г.

Окончание учебного года: 31.05.2025г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2025.

Продолжительность полугодий: 1-ое- 16 недель, 2-ое- 20 недель.

#### **Первый год обучения**

| Учебные периоды | Количество недель |
|-----------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 16                |
| 2-ое полугодие  | 20                |

| Праздничные дни в течении учебного года  | Перенос выходных дней |
|--|-----------------------|
| 04.11. «День народного единства». 03.11.-<br>укороченный рабочий день  |                       |
| 31.12. «Новогодний праздник»   |                       |
| 23.02. «День защитника Отечества»  |                       |
| 08.03. «Международный женский день»  |                       |
| 01.05. «Праздник весны и труда»  |                       |
| 04.05., 05.05., 07.05., - Нерабочие дни с сохранением<br>заработной платы в соответствии с Указом<br>Президента РФ от 23.04.2021 № 242 |                       |
| 08.08. -Предпраздничный день, в который<br>продолжительность работы сокращается на один час  |                       |
| 09.05. «Праздник Победы ВОВ»   |                       |

#### **Второй год обучения**

| Учебные периоды | Количество недель |
|-----------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 16                |
| 2-ое полугодие  | 20                |

| Праздничные дни в течении учебного года  | Перенос выходных дней |
|--|-----------------------|
| 04.11. «День народного единства». 03.11.-<br>укороченный рабочий день  |                       |
| 31.12. «Новогодний праздник»   |                       |
| 23.02. «День защитника Отечества»  |                       |
| 08.03. «Международный женский день»  |                       |
| 01.05. «Праздник весны и труда»  |                       |
| 04.05., 05.05., 07.05., - Нерабочие дни с сохранением<br>заработной платы в соответствии с Указом<br>Президента РФ от 23.04.2021 № 242 |                       |
| 08.08. -Предпраздничный день, в который<br>продолжительность работы сокращается на один час  |                       |
| 09.05. «Праздник Победы ВОВ»   |                       |

#### **Третий год обучения**

| Учебные периоды | Количество недель |
|-----------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 16                |
| 2-ое полугодие  | 20                |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Праздничные дни в течении учебного года   | Перенос выходных дней |
| 04.11. «День народного единства». 03.11.-<br>укороченный рабочий день   |                       |
| 31.12. «Новогодний праздник»  |                       |
| 23.02. «День защитника Отечества»   |                       |
| 08.03. «Международный женский день»   |                       |
| 01.05. «Праздник весны и труда»   |                       |
| 04.05.,05.05.,07.05.,- Нерабочие дни с сохранением<br>заработной платы в соответствии с Указом<br>Президента РФ от 23.04.2021 № 242 |                       |
| 08.08. -Предпраздничный день, в который<br>продолжительность работы сокращается на один час   |                       |
| 09.05. «Праздник Победы ВОВ»  |                       |

#### **Четвертый год обучения**

| Учебные периоды | Количество недель |
|-----------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 16                |
| 2-ое полугодие  | 20                |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Праздничные дни в течении учебного года   | Перенос выходных дней |
| 04.11. «День народного единства». 03.11.-<br>укороченный рабочий день   |                       |
| 31.12. «Новогодний праздник»  |                       |
| 23.02. «День защитника Отечества»   |                       |
| 08.03. «Международный женский день»   |                       |
| 01.05. «Праздник весны и труда»   |                       |
| 04.05.,05.05.,07.05.,- Нерабочие дни с сохранением<br>заработной платы в соответствии с Указом<br>Президента РФ от 23.04.2021 № 242 |                       |
| 08.08. -Предпраздничный день, в который<br>продолжительность работы сокращается на один час   |                       |
| 09.05. «Праздник Победы ВОВ»  |                       |

#### **Пятый год обучения**

| Учебные периоды | Количество недель |
|-----------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 16                |
| 2-ое полугодие  | 20                |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Праздничные дни в течении учебного года   | Перенос выходных дней |
| 04.11. «День народного единства». 03.11.-<br>укороченный рабочий день   |                       |
| 31.12. «Новогодний праздник»  |                       |
| 23.02. «День защитника Отечества»   |                       |
| 08.03. «Международный женский день»   |                       |
| 01.05. «Праздник весны и труда»   |                       |
| 04.05.,05.05.,07.05.,- Нерабочие дни с сохранением<br>заработной платы в соответствии с Указом<br>Президента РФ от 23.04.2021 № 242 |                       |
| 08.08. -Предпраздничный день, в который<br>продолжительность работы сокращается на один час   |                       |
| 09.05. «Праздник Победы ВОВ»  |                       |

# Режим работы детского объединения : понедельник 14.15 -16.10

## первый год обучения

| №<br>п/<br>п | месяц    | чис-<br>ло | Время<br>прове-<br>дения<br>заняти-<br>я | Форма<br>заняти-<br>я | Ко-<br>л-<br>во<br>ча-<br>со-<br>в | Тема занятия  | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|--------------|----------|------------|--|-----------------------|------------------------------------|---|---------------------|-------------------|
| 1.           | сентябрь | 2          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Как устроен человек.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 2            | сентябрь | 9          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Как работает организм человека.                                       | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 3            | сентябрь | 23         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Викторина «Знаю ли я себя?»   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 4            | сентябрь | 30         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 5            | октябрь  | 7          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 6            | октябрь  |            | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Пирамида здорового питания. Режим питания.                            | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 7            | октябрь  | 13         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Мини-проект «Приходите на обед».                                      | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 8            | октябрь  | 20         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Правильно ли мы питаемся?   | «Рошинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 9            | октябрь  | 27         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Последствия неправильного питания.                                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 10           | ноябрь   | 3          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Чем страшен кариес?   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 11           | ноябрь   | 10         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Болезни неправильного питания.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 12           | ноябрь   | 17         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Что делать, чтобы не болеть?  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 13           | ноябрь   | 24         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Что такое БАДы и зачем они нужны.                                     | «Рошинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 14           | декабрь  | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Путешествие пищи в организме человека.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 15           | декабрь  | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Механизм пищеварения..  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 16           | декабрь  | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Обмен веществ в организме человека.                                   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 17           | декабрь  | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.                   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 18           | декабрь  | 29         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Рацион питания школьника  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 19           | январь   | 12         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Пища наших предков.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 20           | январь   | 19         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Традиции питания народов мира.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 21           | январь   | 26         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Традиции питания народов мира.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |

|    |         |    |               |             |   |  |                     |                   |
|----|---------|----|---------------|-------------|---|--|---------------------|-------------------|
| 22 | Февраль | 2  | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Питание народов России.                                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 23 | февраль | 9  | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Диеты.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 24 | февраль | 16 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Полезные и вредные продукты.                             | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 25 | февраль | 23 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Полезные и вредные продукты.                             | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 26 | март    | 2  | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 27 | март    | 9  | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 28 | март    | 16 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение        |
| 29 | март    | 23 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Основные функции и правила гигиены питания.              | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 30 | март    | 30 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Пищевые отравления.                                      | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 31 | апрель  | 6  | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Инфекционные заболевания.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 32 | апрель  | 13 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Паразитарные заболевания.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 33 | апрель  | 20 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.           | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 34 | апрель  | 27 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Проектные работы школьников                              | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 35 | Май     | 18 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | Проектные работы школьников                              | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 36 | Май     | 25 | 14.15 – 15.40 | аудит орнай | 2 | «Светофор здоровья» - игра, викторина.                   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |

## **Календарно-учебный график проведения занятий в детском объединении**

### **«Формула правильного питания» 2025 - 2026 учебный год**

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»

Начало учебного года: 01.09 2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы с 31.12.25 г- 11.01.26 г.

| Учебные периоды |                         | Количество недель |
|-----------------|-------------------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 01.09.2025г.-30.12.25г. | 16                |
| 2-ое полугодие  | 09.01.26 г.- 31.05.26г. | 20                |
|                 |                         |                   |

| Праздничные дни в течение учебного года  | Перенос выходных дней   |
|--|---|
| 04.11.2025г. «День народного единства».  | 03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242    |
| 31.12.2025г. «Новогодний праздник»   |   |
| 23.02.2026, «День защитника Отечества»<br>08.03.2026 г. «Международный женский день» | 9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242 |
| 01.05.2026г. «Праздник весны и труда»  |   |

|  |   |
|--|---|
| <p>08.05.2026 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час</p> <p>09.05.2026 г., «Праздник Победы ВОВ»</p> | <p>11.05 - нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <u>Указом</u> Президента РФ от 23.04.2021 N 242</p> |
|--|---|

**Режим работы детского объединения : четверг 14.15 -15.40**

**второй год обучения**

| №<br>п/<br>п | месяц    | чис-<br>ло | Время<br>провед-<br>ения<br>заняти-<br>я | Форма<br>заняти-<br>я | Ко-<br>л-<br>во<br>час-<br>ов | Тема занятия   | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|--------------|----------|------------|--|-----------------------|-------------------------------|--|---------------------|-------------------|
| 1.           | сентябрь | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | «Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.                           | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 2            | сентябрь | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Как работает организм человека?  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 3            | сентябрь | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.                         | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 4            | сентябрь | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                                | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 5            | сентябрь | 29         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.              | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 6            | октябрь  | 6          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Пирамида здорового питания. Режим питания.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 7            | октябрь  | 13         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Составление меню выходного дня.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 8            | октябрь  | 20         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | «Рощинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 9            | октябрь  | 27         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 10           | ноябрь   | 3          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 11           | ноябрь   | 10         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 12           | ноябрь   | 17         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Чем страшен кариес?  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 13           | ноябрь   | 24         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Что такое БАДы?  | «Рощинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 14           | декабрь  | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Путешествие пищи в организме человека.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 15           | декабрь  | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Механизм пищеварения..   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 16           | декабрь  | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Обмен веществ в организме человека.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 17           | декабрь  | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.                                | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 18           | декабрь  | 29         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Рацион питания школьника   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 19           | январь   | 12         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                             | Пища наших предков.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |

|    |         |    |               |            |   |  |                     |                   |
|----|---------|----|---------------|------------|---|--|---------------------|-------------------|
| 20 | январь  | 19 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Традиции питания народов мира.                           | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 21 | январь  | 26 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Традиции питания народов мира.                           | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 22 | Февраль | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Питание народов России.                                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 23 | февраль | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Диеты- польза или вред?                                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 24 | февраль | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Полезные и вредные продукты. Фастфуд.                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 25 | февраль | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Полезные и вредные продукты. Фастфуд.                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 26 | март    | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 27 | март    | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 28 | март    | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 29 | март    | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Основные функции и правила гигиены питания.              | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 30 | март    | 30 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Пищевые отравления.                                      | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 31 | апрель  | 6  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Инфекционные заболевания.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 32 | апрель  | 13 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Паразитарные заболевания.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 33 | апрель  | 20 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.           | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 34 | апрель  | 27 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проектные работы школьников                              | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 35 | Май     | 18 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проектные работы школьников                              | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 36 | Май     | 25 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Всем, кто хочет быть здоров.                             | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |

## Режим работы детского объединения : среда 14.15 -15.40

### третий год обучения

| №<br>п/<br>п | месяц    | чис-<br>ло | Время<br>провед-<br>ения<br>заняти-<br>я | Форма<br>заняти-<br>я | Ко-<br>лич-<br>ество<br>час-<br>ов | Тема занятия   | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|--------------|----------|------------|--|-----------------------|------------------------------------|--|---------------------|-------------------|
| 1.           | сентябрь | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Строение тела человека - общий обзор.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 2            | сентябрь | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Викторина «Что я знаю об организме человека?»                                      | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 3            | сентябрь | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.                      | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 4            | сентябрь | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                                | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 5            | сентябрь | 29         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.              | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 6            | октябрь  | 6          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Пирамида здорового питания. Режим питания.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 7            | октябрь  | 13         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Составление меню выходного дня.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 8            | октябрь  | 20         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Заболевания, связанные с неправильным питанием                                     | «Рощинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 9            | октябрь  | 27         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Заболевания, связанные с неправильным питанием                                     | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 10           | ноябрь   | 3          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 11           | ноябрь   | 10         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 12           | ноябрь   | 17         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 13           | ноябрь   | 24         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | БАДы, целесообразность их употребления.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 14           | декабрь  | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Что происходит с пищей в организме?  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 15           | декабрь  | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Механизмы пищеварения.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 16           | декабрь  | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Обмен веществ в организме человека.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 17           | декабрь  | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Заболевания, связанные с   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |

|    |         |    |               |            |   |  |                     |                   |
|----|---------|----|---------------|------------|---|--|---------------------|-------------------|
|    |         |    |               |            |   | нарушением обмена веществ.                               |                     |                   |
| 18 | декабрь | 29 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Что такое «правильное питание».                          | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 19 | январь  | 12 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Пища наших предков.                                      | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 20 | январь  | 19 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Традиции питания народов мира.                           | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 21 | январь  | 26 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Традиции питания народов мира.                           | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 22 | Февраль | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Питание народов России.                                  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 23 | февраль | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Диеты- польза или вред?                                  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 24 | февраль | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Полезные и вредные продукты. Фастфуд.                    | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 25 | февраль | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Полезные и вредные продукты. Фастфуд.                    | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 26 | март    | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 27 | март    | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 28 | март    | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 29 | март    | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Основные функции и правила гигиены питания.              | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 30 | март    | 30 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Пищевые отравления.                                      | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 31 | апрель  | 6  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Инфекционные заболевания.                                | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 32 | апрель  | 13 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Паразитарные заболевания.                                | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 33 | апрель  | 20 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.           | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 34 | апрель  | 27 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проектные работы школьников                              | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 35 | Май     | 18 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проектные работы школьников                              | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 36 | Май     | 25 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Всем, кто хочет быть здоров.                             | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |

## Режим работы детского объединения : четверг 14.15 -15.40

### четвертый год обучения

| № п/п | месяц    | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения    | Форма контроля    |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|---------------------|-------------------|
| 1.    | сентябрь | 1     | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Состояние здоровья современного человека  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 2     | сентябрь | 8     | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 3     | сентябрь | 15    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Наука о питании – древняя и современная.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 4     | сентябрь | 22    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Пирамида здорового питания.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 5     | сентябрь | 29    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.                   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 6     | октябрь  | 6     | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | тест              |
| 7     | октябрь  | 13    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 8     | октябрь  | 20    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Гигиена питания - круглый стол.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 9     | октябрь  | 27    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.                           | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 10    | ноябрь   | 3     | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 11    | ноябрь   | 10    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 12    | ноябрь   | 17    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Три кита питания.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 13    | ноябрь   | 24    | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Витаминная азбука.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | викторина         |
| 14    | декабрь  | 1     | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Овощи и фрукты – полезные продукты.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 15    | декабрь  | 8     | 14.15 – 15.40            | аудиторная    | 2            | Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 16    | декабрь  | 15    | 14.15 –                  | аудито        | 2            | Составление   | «Рошинский          | Практика          |

|    |         |    |               |            |   |   |                     |                          |
|----|---------|----|---------------|------------|---|---|---------------------|--------------------------|
|    |         |    | 15.40         | рная       |   | индивидуального меню.   | ЦО» МБОУ            |                          |
| 17 | декабрь | 22 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.                      | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение               |
| 18 | декабрь | 29 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проект «Дни национальной кухни».                                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика                 |
| 19 | январь  | 12 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проект «Дни национальной кухни».                                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика                 |
| 20 | январь  | 19 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».                   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 21 | январь  | 26 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Продукты питания в разных культурах.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ        |
| 22 | Февраль | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Продукты питания в разных культурах.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение               |
| 23 | февраль | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Ядовитые грибы и растения.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 24 | февраль | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Непереносимость отдельных продуктов и блюд.                         | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 25 | февраль | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Значение жидкости для организма человека.<br>Полезные напитки.      | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 26 | март    | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ        |
| 27 | март    | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проект «Все сезоны года».   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 28 | март    | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Конкурс презентаций домашнего меню.                                 | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение<br>Наблюдение |
| 29 | март    | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Правила поведения в гостях.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 30 | март    | 30 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Встречаем гостей.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика                 |
| 31 | апрель  | 6  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Особенности и правила личной гигиены.                               | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 32 | апрель  | 13 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Пищевые отравления и их недопущение.                                | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ            |
| 33 | апрель  | 20 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Надёжные помощники – гигиена и спорт.                               | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика                 |
| 34 | апрель  | 27 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Правильное питание – это здоровье и красота.                        | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика                 |
| 35 | Май     | 18 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проектные работы школьников   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика                 |
| 36 | Май     | 25 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Всем, кто хочет быть здоров.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ        |

## Режим работы детского объединения : пятница 14.15 -15.40

### пятый год обучения

| №<br>п/<br>п | месяц    | чис-<br>ло | Время<br>провед-<br>ения<br>заняти-<br>я | Форма<br>заняти-<br>я | Ко-<br>лич-<br>ество<br>час-<br>ов | Тема занятия   | Место<br>проведения | Форма<br>контроля  |
|--------------|----------|------------|--|-----------------------|------------------------------------|--|---------------------|--------------------|
| 1.           | сентябрь | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Здоровье человека и основы правильного питания.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 2            | сентябрь | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Здоровье – это здорово.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 3            | сентябрь | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»                                | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 4            | сентябрь | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |
| 5            | сентябрь | 29         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Наука о питании – древняя и современная.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 6            | октябрь  | 6          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Роль витаминов в жизнедеятельности организма.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | тест               |
| 7            | октябрь  | 13         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 8            | октябрь  | 20         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Признаки гиповитаминозов.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |
| 9            | октябрь  | 27         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.                            | «Рощинский ЦО» МБОУ | Наблюдение, анализ |
| 10           | ноябрь   | 3          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Диабет – болезнь или образ жизни?  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 11           | ноябрь   | 10         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Хлеб – всему голова!   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 12           | ноябрь   | 17         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Кухни разных народов   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |
| 13           | ноябрь   | 24         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Правила хранения продуктов и блюд.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | викторина          |
| 14           | декабрь  | 1          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Учимся читать информацию на этикетке продуктов.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |
| 15           | декабрь  | 8          | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Что означает символ Е на этикетке?   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 16           | декабрь  | 15         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Сервировка стола.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |
| 17           | декабрь  | 22         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Оформление блюд.   | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |
| 18           | декабрь  | 29         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.                                 | «Рощинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ      |
| 19           | январь   | 12         | 14.15 – 15.40                            | аудиторная            | 2                                  | Готовим себе и друзьям.  | «Рощинский ЦО» МБОУ | Практика           |

|    |         |    |               |            |   |   |                     |                   |
|----|---------|----|---------------|------------|---|---|---------------------|-------------------|
| 20 | январь  | 19 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | От теории к практике – обед по полной программе.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 21 | январь  | 26 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | От теории к практике – обед по полной программе.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 22 | Февраль | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проект: «День национальной кухни». Молочные продукты  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение        |
| 23 | февраль | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проект: «День национальной кухни». Мясные продукты  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 24 | февраль | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Проект: «День национальной кухни». Выпечка  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 25 | февраль | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Основные химические и биологические загрязнители пищи:<br>тяжелые металлы, пестициды, плесень | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 26 | март    | 2  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Болезни, передаваемые через пищу.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 27 | март    | 9  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Болезни, связанные с питанием. Ожирение.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 28 | март    | 16 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение        |
| 29 | март    | 23 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Лекарства на тарелке.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 30 | март    | 30 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.                                 | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 31 | апрель  | 6  | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Найти волшебную диету.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Опрос, анализ     |
| 32 | апрель  | 13 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Каков он – идеал красоты.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 33 | апрель  | 20 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Как бороться с весенней усталостью.   | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 34 | апрель  | 27 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Конкурс презентаций «Здоровое питание»  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Практика          |
| 35 | Май     | 18 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»                                    | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |
| 36 | Май     | 25 | 14.15 – 15.40 | аудиторная | 2 | Всем, кто хочет быть здоров.  | «Рошинский ЦО» МБОУ | Наблюдение анализ |

**Календарно-тематическое планирование**  
**первый год обучения**

| № уро-ка | Дата прохож-дения темы | Тема занятия   | Результаты  |  |
|----------|------------------------|--|---|--|
|          |                        |  | Метапредметные (П-познавательные, Р-регулятивные, К-коммуникативные)  | Личностные   |
| 1        | 02.09                  | Как устроен человек.   |   |  |
| 2        | 09.09                  | Как работает организм человека.  | <p>П: формулировать ответы на вопросы учителя; участвовать в групповой работе; использовать приемы работы с информацией.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; выполнять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p>                                  | <p>Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение химии. Формирование умений соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. Формирование представления о роли химии в жизни человека</p> |
| 3        | 16.09                  | Викторина «Знаю ли я себя?»  | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; участвовать в групповой работе;.</p> <p>К: формировать коммуникативные действия, направленные на структурирование информации по теме.</p>   | <p>Формирование познавательного интереса и мотивов, ответственного отношения к учению</p>  |
| 4        | 30.09                  | Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?                     |   |  |
| 5        | 7.10                   | Пищевые продукты и питательные вещества.<br>Полезные и вредные продукты. | <p>П: соблюдать правила поведения и работы с лабораторным оборудованием в кабинете химии; осваивать приемы исследовательской деятельности Р: выполнять задания в соответствии с поставленной целью; строить алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность; К: Формирование умения работать индивидуально и в парах, сотрудничать с учителем.</p> <p>Р: Выполнять простейшие приемы обращения с лабораторным оборудованием</p> | <p>Формирование умения интегрировать и использовать знания о лабораторном оборудовании в повседневной жизни</p>  |
| 6        | 14.10                  | Пирамида здорового питания. Режим питания.                               | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; научиться проводить наблюдения.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи; выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.</p> <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; выполнять лабораторную работу и делать выводы по результатам.</p>   | <p>Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования.</p>   |
| 7        | 21.10                  | Мини-проект  | <p>Р: овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний,</p>  | <p>Формирование познавательного</p>  |

|    |              |  |  |   |
|----|--------------|--|--|---|
|    |              | «Приходите на обед».                   | организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;<br>П: умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;   | интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования.  |
| 8  | 28.10        | Правильно ли мы питаемся?              | <i>P</i> :Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.<br>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных средств и искать самостоятельно средства достижения цели.<br>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br><i>П</i> :Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.  | П р о я в л я ю т у с т о й ч и в ы й интерес к новым знаниям   |
| 9  |              | Последствия неправильного питания.     |  |   |
| 10 |              | Чем страшен кариес?                    |  | Формируют умение использовать знания в быту   |
| 11 | 11.11, 18.11 | Болезни неправильного питания.         | Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.<br><i>K</i> :Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.<br>Различать в письменной и устной речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы, факты), гипотезы, аксиомы, теории.  |   |
| 12 | 25.11        | Что делать, чтобы не болеть?           | <i>P</i> :наблюдать за каплями воды, за каплями валерианы; наблюдать и анализировать процесс растворения перманганата калия и поваренной соли в воде; строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, свойствах, связях.<br><i>P</i> :принимать и сохранять учебные цели и задачи; осуществлять контроль над ходом эксперимента; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>P</i> : проводить эксперимент согласно инструкции (опыты по растворению перманганата калия и поваренной соли в воде);соблюдать правила техники безопасности | Формирование устойчивой мотивации к анализу и обобщению знаний  |
| 13 | 02.12        | Что такое БАДы и зачем они нужны.      | <i>P</i> :Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br>Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, физические приборы, компьютер.<br><i>П</i> :Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.<br>Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  | самооценка на основе критериев успешности этой деятельности; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, Проявляют ответственность за результат |
| 14 | 09.12        | Путешествие пищи в организме человека. | <i>K</i> :Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию,учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.   |   |

|       |                         |   |   |  |
|-------|-------------------------|---|---|--|
| 15    | 16.12                   | Механизм пищеварения..                              | П: Выдвижение гипотез, их обоснование, доказательство<br>К:Участвуют в коллективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач<br>Р: Планируют свои действия в связи с поставленной задачей и условиями ее решения   | Проявляют ответственность за результат,<br>Развивать чувство гордости за российскую химическую науку                             |
| 16    | 23.12                   | Обмен веществ в организме человека.                 |   |  |
| 17    | 13.01                   | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | П:Иметь представление о свойствах соли<br>Р:Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.  | Формируют оценивание усвоенного содержания, исходя из личных ценностей   |
| 18    | 20.01                   | Рацион питания школьника                            | К: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения в процессе дискуссии, выступать с сообщениями.<br>Р: вносить необходимые дополнения и корректиды в способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.<br>П: уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям   | Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.  |
| 19-21 | 27.01<br>03.02<br>10.02 | Пища наших предков. Традиции питания народов мира.  | П:осуществлять поиск необходимой информации, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию, учиться К:грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге, Р: проводить эксперимент согласно инструкции (получение природных индикаторов);   | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 22    | 17.02                   | Питание народов России.                             | П:анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;<br>сравнивать по заданным критериям два-три   | осмысление ценности научного знания его практической значимости, достоверности выяснить бытовое и промышленное значение химии.;  |
| 23-24 | 24.02<br>02.03          | Полезные и вредные продукты.                        | П:умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;   | Формирование интеллектуальных и творческих способностей,   |
| 25    | 09.03                   | Диеты   | П: осуществлять поиск и отбор источников необходимой информации; систематизировать информацию; формулировать проблему; участвовать в групповой работе; обобщать и делать выводы по изученному материалу.<br>К: обмениваться мнениями в паре; слушать одноклассников и понимать их позицию; находить ответы на вопросы, формулировать их.<br>Р: принимать учебную задачу; адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; составлять вопросы к тексту, разбивать его на отдельные смысловые части; осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно. | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 26    | 16.03                   | Кулинарная  | Регулятивные УУД:   | осмысление ценности научного   |

|       |       |  |   |  |
|-------|-------|--|---|--|
|       |       | обработка пищевых продуктов.                             | Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат. Использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, лабораторное оборудование. Давать оценку своим личностным качествам. Познавательные УУД: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия. Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Коммуникативные УУД: Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. Различать в устной речи мнение, доказательства, гипотезы, теории. | знания его практической, значимости, достоверности; выяснить бытовое и промышленное значение химии |
| 27    | 23.03 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | <i>P: Осознавать значение теоретических знаний для практической деятельности, выяснить бытовое и промышленное значение химии. проводить исследования на определение нитратов в овощах.</i>  | <i>Критически относиться к информации, рекламе, касающейся использования различны</i>              |
| 28    | 06.04 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | <i>Регулятивная деятельность: принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль при наличии эталона; оценивать правильность выполнения действий</i>   |  |
| 29    | 13.04 | Основные функции и правила гигиены питания.              | <i>Регулятивная деятельность: принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль при наличии эталона; оценивать правильность выполнения действий</i>   |  |
| 30    | 20.04 | Пищевые отравления.                                      | <i>Регулятивная деятельность: принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль при наличии эталона; оценивать правильность выполнения действий</i>   | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 31    | 27.04 | Инфекционные заболевания.                                | <i>Регулятивные УУД: Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, компьютер.</i>   | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 32    |       | Паразитарные заболевания.                                | <i>Познавательные УУД: Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Коммуникативные УУД: Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</i>   |  |
| 33-34 | 04.05 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях.           | <i>Регулятивные УУД: Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, компьютер.</i>   | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 35-36 | 11.05 | Проектные работы школьников                              | <i>Познавательные УУД: Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Коммуникативные УУД: Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</i>   |  |

**Календарно-тематическое планирование  
второй год обучения**

| № уро-ка | Дата прохож-дения темы | Тема занятия  | Результаты   |   |
|----------|------------------------|---|--|---|
|          |                        |   | Метапредметные (П-познавательные, Р-регулятивные, К-коммуникативные)   | Личностные  |
| 1        | 02.09                  | «Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.              | П: формулировать ответы на вопросы учителя; участвовать в групповой работе; использовать приемы работы с информацией.<br>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи.   | Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение химии. Формирование умений соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. Формирование представления о роли химии в жизни человека |
| 2        | 09.09                  | Как работает организм человека?                                       | Р: адекватно воспринимать информацию учителя; выполнять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.  |   |
| 3        | 16.09                  | Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.            | П: организовывать свою учебную деятельность; участвовать в групповой работе;.<br>К: формировать коммуникативные действия, направленные на структурирование информации по теме.   | Формирование познавательного интереса и мотивов, ответственного отношения к учению  |
| 4        | 30.09                  | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                   |  |   |
| 5        | 7.10                   | Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. | П: соблюдать правила поведения и работы с лабораторным оборудованием в кабинете химии; осваивать приемы исследовательской деятельности Р: выполнять задания в соответствии с поставленной целью; строить алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность; К: Формирование умения работать индивидуально и в парах, сотрудничать с учителем.<br>Р: Выполнять простейшие приемы обращения с лабораторным оборудованием | Формирование умения интегрировать и использовать знания о лабораторном оборудовании в повседневной жизни  |
| 6        | 14.10                  | Пирамида здорового питания. Режим питания.                            | П: организовывать свою учебную деятельность; научиться проводить наблюдения.<br>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи; выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.<br>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; выполнять лабораторную работу и делать выводы по результатам.   | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования.   |

|    |              |  |  |   |
|----|--------------|--|--|---|
| 7  | 21.10        | Составление меню выходного дня.  | P:овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления; П: умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;   | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования. |
| 8  | 28.10        | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | P:Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных средств и искать самостоятельно средства достижения цели.  | П р о я в л я ю т у с т о й ч и в ы й интерес к новым знаниям   |
| 9  |              | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. П:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия. Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.   |   |
| 10 |              | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | K:Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. Различать в письменной и устной речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы, факты), гипотезы, аксиомы, теории.  | Формируют умение использовать знания в быту   |
| 11 | 11.11, 18.11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               |  |   |
| 12 | 25.11        | Чем страшен кариес?  | P:наблюдать за каплями воды, за каплями валерианы; наблюдать и анализировать процесс растворения перманганата калия и поваренной соли в воде; строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, свойствах, связях. Р:принимать и сохранять учебные цели и задачи; осуществлять контроль над ходом эксперимента; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: проводить эксперимент согласно инструкции (опыты по растворению перманганата калия и поваренной соли в воде);соблюдать правила техники безопасности | Формирование устойчивой мотивации к анализу и обобщению знаний  |

|       |                         |   |   |   |
|-------|-------------------------|---|---|---|
| 13    | 02.12                   | Что такое БАДы?                                     | <p>Р:Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, физические приборы, компьютер.</p> <p>П:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.</p> <p>Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> | самооценка на основе критериев успешности этой деятельности; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, Проявляют ответственность за результат |
| 14    | 09.12                   | Путешествие пищи в организме человека.              | <p>К:Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию,учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.</p>   |   |
| 15    | 16.12                   | Механизм пищеварения..                              | <p>П: Выдвижение гипотез, их обоснование, доказательство</p> <p>К:Участвуют в коллективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p> <p>Р: Планируют свои действия в связи с поставленной задачей и условиями ее решения</p>  | Проявляют ответственность за результат,<br>Развивать чувство гордости за российскую химическую науку  |
| 16    | 23.12                   | Обмен веществ в организме человека.                 |   |   |
| 17    | 13.01                   | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | <p>П:Иметь представление о свойствах соли</p> <p>Р:Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.</p>   | Формируют оценивание усвоенного содержания, исходя из личных ценностей  |
| 18    | 20.01                   | Рацион питания школьника                            | <p>К: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения в процессе дискуссии, выступать с сообщениями.</p> <p>Р: вносить необходимые дополнения и корректиды в способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.</p> <p>П: уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям</p>  | Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.   |
| 19-21 | 27.01<br>03.02<br>10.02 | Пища наших предков. Традиции питания народов мира.  | <p>П:осуществлять поиск необходимой информации, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию, учиться</p> <p>К:грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге,</p> <p>Р: проводить эксперимент согласно инструкции (получение природных индикаторов);</p>  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;  |
| 22    | 17.02                   | Питание народов России.                             | <p>П:анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>сравнивать по заданным критериям два-три</p>  | осмысление ценности научного знания его практической значимости, достоверности выяснить бытовое и промышленное значение химии.;   |
| 23-24 | 24.02<br>02.03          | Полезные и вредные                                  | <p>П:умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>  | Формирование интеллектуальных и творческих способностей,  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | продукты.  |  |  |
| 25 | 09.03 | Диеты – польза или вред?                                 | <p>П: осуществлять поиск и отбор источников необходимой информации; систематизировать информацию; формулировать проблему; участвовать в групповой работе; обобщать и делать выводы по изученному материалу.</p> <p>К: обмениваться мнениями в паре; слушать одноклассников и понимать их позицию; находить ответы на вопросы, формулировать их.</p> <p>Р: принимать учебную задачу; адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; составлять вопросы к тексту, разбивать его на отдельные смысловые части; осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 26 | 16.03 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | <p>Регулятивные УУД:</p> <p>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат. Использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, лабораторное оборудование.</p>   | осмысление ценности научного знания его практической, значимости, достоверности; выяснить бытовое и промышленное значение химии  |
| 27 | 23.03 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | <p>Давать оценку своим личностным качествам.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.</p> <p>Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.</p> <p>Различать в устной речи мнение, доказательства, гипотезы, теории.</p>  |  |
| 28 | 06.04 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | <p><i>P: Осознавать значение теоретических знаний для практической деятельности, выяснить бытовое и промышленное значение химии. проводить исследования на определение нитратов в овощах.</i></p>  | <i>Критически относиться к информации, рекламе, касающейся использования различных</i>   |
| 29 | 13.04 | Основные функции и правила гигиены питания.              | <p><i>Регулятивная деятельность:</i><br/> <i>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</i><br/> <i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i><br/> <i>осуществлять контроль при наличии эталона;</i><br/> <i>оценивать правильность выполнения действий</i></p>   |  |
| 30 | 20.04 | Пищевые отравления.                                      | <p><i>Регулятивная деятельность:</i><br/> <i>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</i><br/> <i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i><br/> <i>осуществлять контроль при наличии эталона;</i><br/> <i>оценивать правильность выполнения действий</i></p>   |  |
| 31 | 27.04 | Инфекционные заболевания.                                |  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 32 |       | Паразитарные   |  |  |

|       |       |                              |   |  |
|-------|-------|------------------------------|---|--|
|       |       | заболевания.                 |   |  |
| 33-34 | 04.05 | Проектные работы школьников  | <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br/>Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, компьютер.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b><br/>Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 35-36 | 11.05 | Всем, кто хочет быть здоров. |   |  |

**Календарно-тематическое планирование**  
**третий год обучения**

| № уро-ка | Дата прохож-дения темы | Тема занятия  | Результаты   |   |
|----------|------------------------|---|--|---|
|          |                        |   | Метапредметные (П-познавательные, Р-регулятивные, К-коммуникативные)   | Личностные  |
| 1        | 02.09                  | Строение тела человека - общий обзор.                                 | <p>П: формулировать ответы на вопросы учителя; участвовать в групповой работе; использовать приемы работы с информацией.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи.</p>  | Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение химии. Формирование умений соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. Формирование представления о роли химии в жизни человека |
| 2        | 09.09                  | Викторина «Что я знаю об организме человека?»                         | <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; выполнять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p>   |   |
| 3        | 16.09                  | Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.         | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; участвовать в групповой работе;.</p> <p>К: формировать коммуникативные действия, направленные на структурирование информации по теме.</p>  | Формирование познавательного интереса и мотивов, ответственного отношения к учению  |
| 4        | 30.09                  | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                   |  |   |
| 5        | 7.10                   | Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. | <p>П: соблюдать правила поведения и работы с лабораторным оборудованием в кабинете химии; осваивать приемы исследовательской деятельности Р: выполнять задания в соответствии с поставленной целью; строить алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность; К: Формирование умения работать индивидуально и в парах, сотрудничать с учителем.</p> <p>Р: Выполннять простейшие приемы обращения с лабораторным оборудованием</p> | Формирование умения интегрировать и использовать знания о лабораторном оборудовании в повседневной жизни  |
| 6        | 14.10                  | Пирамида здорового питания. Режим питания.                            | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; научиться проводить наблюдения.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи; выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.</p> <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа;</p>  | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования.   |

|    |              |  |  |   |
|----|--------------|--|--|---|
|    |              |  | выполнять лабораторную работу и делать выводы по результатам.  |   |
| 7  | 21.10        | Составление меню выходного дня.  | P:овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления; П: умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;   | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования. |
| 8  | 28.10        | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | P:Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных средств и искать самостоятельно средства достижения цели.  | Про я в ля ю т у с т о й ч и в ы й интерес к новым знаниям  |
| 9  |              | Заболевания, связанные с неправильным питанием.                                    | Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. П:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия. Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.   |   |
| 10 |              | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | K:Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. Различать в письменной и устной речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы, факты), гипотезы, аксиомы, теории.  | Формируют умение использовать знания в быту   |
| 11 | 11.11, 18.11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               |  |   |
| 12 | 25.11        | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.                               | P:наблюдать за каплями воды, за каплями валерианы; наблюдать и анализировать процесс растворения перманганата калия и поваренной соли в воде; строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, свойствах, связях. P:принимать и сохранять учебные цели и задачи; осуществлять контроль над ходом эксперимента; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: проводить эксперимент согласно инструкции (опыты по растворению перманганата калия и поваренной соли в воде);соблюдать правила техники безопасности | Формирование устойчивой мотивации к анализу и обобщению знаний  |

|       |                         |   |   |   |
|-------|-------------------------|---|---|---|
| 13    | 02.12                   | БАДы, целесообразность их употребления.             | <p>Р:Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, физические приборы, компьютер.</p> <p>П:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.</p> <p>Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> | самооценка на основе критериев успешности этой деятельности; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, Проявляют ответственность за результат |
| 14    | 09.12                   | Что происходит с пищевой в организме?               | <p>К:Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию,учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.</p>   |   |
| 15    | 16.12                   | Механизмы пищеварения.                              | <p>П: Выдвижение гипотез, их обоснование, доказательство</p> <p>К:Участвуют в коллективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p> <p>Р: Планируют свои действия в связи с поставленной задачей и условиями ее решения</p>  | Проявляют ответственность за результат, Развивать чувство гордости за российскую химическую науку   |
| 16    | 23.12                   | Обмен веществ в организме человека.                 |   |   |
| 17    | 13.01                   | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | <p>П:Иметь представление о свойствах соли</p> <p>Р:Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.</p>   | Формируют оценивание усвоенного содержания, исходя из личных ценностей  |
| 18    | 20.01                   | Что такое «правильное питание».                     | <p>К: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения в процессе дискуссии, выступать с сообщениями.</p> <p>Р: вносить необходимые дополнения и корректиды в способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.</p> <p>П: уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям</p>  | Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.   |
| 19-21 | 27.01<br>03.02<br>10.02 | Пища наших предков. Традиции питания народов мира.  | <p>П:осуществлять поиск необходимой информации, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию, учиться</p> <p>К:грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге,</p> <p>Р: проводить эксперимент согласно инструкции (получение природных индикаторов);</p>  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;  |
| 22    | 17.02                   | Питание народов России.                             | <p>П:анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>сравнивать по заданным критериям два-три</p>  | осмысление ценности научного знания его практической значимости, достоверности выяснить бытовое и промышленное значение химии.;   |
| 23-24 | 24.02<br>02.03          | Полезные и вредные                                  | <p>П:умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>  | Формирование интеллектуальных и творческих способностей,  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | продукты.  |  |  |
| 25 | 09.03 | Диеты – польза или вред?                                 | <p>П: осуществлять поиск и отбор источников необходимой информации; систематизировать информацию; формулировать проблему; участвовать в групповой работе; обобщать и делать выводы по изученному материалу.</p> <p>К: обмениваться мнениями в паре; слушать одноклассников и понимать их позицию; находить ответы на вопросы, формулировать их.</p> <p>Р: принимать учебную задачу; адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; составлять вопросы к тексту, разбивать его на отдельные смысловые части; осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 26 | 16.03 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | <p>Регулятивные УУД:</p> <p>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат. Использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, лабораторное оборудование.</p>   | осмысление ценности научного знания его практической, значимости, достоверности; выяснить бытовое и промышленное значение химии  |
| 27 | 23.03 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | <p>Давать оценку своим личностным качествам.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.</p> <p>Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.</p> <p>Различать в устной речи мнение, доказательства, гипотезы, теории.</p>  |  |
| 28 | 06.04 | Кулинарная обработка пищевых продуктов.                  | <p><i>P: Осознавать значение теоретических знаний для практической деятельности, выяснить бытовое и промышленное значение химии. проводить исследования на определение нитратов в овощах.</i></p>  | <p><i>Критически относиться к информации, рекламе, касающейся использования различных</i></p>                                    |
| 29 | 13.04 | Основные функции и правила гигиены питания.              | <p><i>Регулятивная деятельность:</i><br/> <i>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</i><br/> <i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i><br/> <i>осуществлять контроль при наличии эталона;</i><br/> <i>оценивать правильность выполнения действий</i></p>   |  |
| 30 | 20.04 | Пищевые отравления.                                      | <p><i>Регулятивная деятельность:</i><br/> <i>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</i><br/> <i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i><br/> <i>осуществлять контроль при наличии эталона;</i><br/> <i>оценивать правильность выполнения действий</i></p>   |  |
| 31 | 27.04 | Инфекционные заболевания.                                |  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 32 |       | Паразитарные   |  |  |

|       |       |                              |   |  |
|-------|-------|------------------------------|---|--|
|       |       | заболевания.                 |   |  |
| 33-34 | 04.05 | Проектные работы школьников  | <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br/>Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, компьютер.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b><br/>Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 35-36 | 11.05 | Всем, кто хочет быть здоров. |   |  |

**Календарно-тематическое планирование**  
**четвертый год обучения**

| № уро-ка | Дата прохож-дения темы | Тема занятия  | Результаты  |   |
|----------|------------------------|---|---|---|
|          |                        |   | Метапредметные (П-познавательные, Р-регулятивные, К-коммуникативные)  | Личностные  |
| 1        | 02.09                  | Состояние здоровья современного человека  | <p>П: формулировать ответы на вопросы учителя; участвовать в групповой работе; использовать приемы работы с информацией.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи.</p>   | Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение химии. Формирование умений соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. Формирование представления о роли химии в жизни человека |
| 2        | 09.09                  | Режим дня.<br>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».                   | <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; выполнять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p>  |   |
| 3        | 16.09                  | Наука о питании – древняя и современная.  | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; участвовать в групповой работе;.</p> <p>К: формировать коммуникативные действия, направленные на структурирование информации по теме.</p>   | Формирование познавательного интереса и мотивов, ответственного отношения к учению  |
| 4        | 30.09                  | Пирамида здорового питания.   |   |   |
| 5        | 7.10                   | Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста. | <p>П: соблюдать правила поведения и работы с лабораторным оборудованием в кабинете химии; осваивать приемы исследовательской деятельности Р: выполнять задания в соответствии с поставленной целью; строить алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность; К: Формирование умения работать индивидуально и в парах, сотрудничать с учителем.</p> <p>Р: Выполнять простейшие приемы обращения с лабораторным оборудованием</p> | Формирование умения интегрировать и использовать знания о лабораторном оборудовании в повседневной жизни  |
| 6        | 14.10                  | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.                                     | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; научиться проводить наблюдения.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи; выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.</p> <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа;</p>   | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования.   |

|    |                 |   |  |   |
|----|-----------------|---|--|---|
|    |                 |   | выполнять лабораторную работу и делать выводы по результатам.  |   |
| 7  | 21.10           | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | P:овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления; П: умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;   | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования. |
| 8  | 28.10           | Гигиена питания - круглый стол.   | P:Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.<br>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных средств и искать самостоятельно средства достижения цели.<br>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br>П:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.<br>Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. | Проявляют устойчивый интерес к новым знаниям  |
| 9  |                 | Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.                           | K:Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.<br>Различать в письменной и устной речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы, факты), гипотезы, аксиомы, теории.   | Формируют умение использовать знания в быту   |
| 10 |                 | Расход энергии.<br>Нормы питания.<br>Режим питания.   |  |   |
| 11 | 11.11,<br>18.11 | Основные блюда и их значение.<br>Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.                 |  |   |
| 12 | 25.11           | Три кита питания.   | P:наблюдать за каплями воды, за каплями валерианы; наблюдать и анализировать процесс растворения перманганата калия и поваренной соли в воде; строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, свойствах, связях.<br>P:принимать и сохранять учебные цели и задачи; осуществлять контроль над ходом эксперимента; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   | Формирование устойчивой мотивации к анализу и обобщению знаний  |

|       |                |  |  |   |
|-------|----------------|--|--|---|
|       |                |  | П: проводить эксперимент согласно инструкции (опыты по растворению перманганата калия и поваренной соли в воде); соблюдать правила техники безопасности  |   |
| 13    | 02.12          | Витаминная азбука.   | <p>Р: Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, физические приборы, компьютер.</p> <p>П: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия. Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> | самооценка на основе критериев успешности этой деятельности; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, Проявляют ответственность за результат |
| 14    | 09.12          | Овощи и фрукты – полезные продукты.  | <p>К: Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию, учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.</p>  |   |
| 15    | 16.12          | Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»                                       | <p>П: Выдвижение гипотез, их обоснование, доказательство</p> <p>К: Участвуют в коллективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p> <p>Р: Планируют свои действия в связи с поставленной задачей и условиями ее решения</p>  | Проявляют ответственность за результат, Развивать чувство гордости за российскую химическую науку   |
| 16    | 23.12          | Составление индивидуального меню.  |  |   |
| 17    | 13.01          | Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.   | <p>П: Иметь представление о свойствах соли</p> <p>Р: Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.</p>  | Формируют оценивание усвоенного содержания, исходя из личных ценностей  |
| 18-19 | 20.01<br>27.01 | Проект «Дни национальной кухни».   | <p>К: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения в процессе дискуссии, выступать с сообщениями.</p> <p>Р: вносить необходимые дополнения и корректиды в способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.</p> <p>П: уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям</p>   | Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.   |
| 20-21 | 03.02<br>10.02 | Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки». Продукты питания в разных культурах. | <p>П: осуществлять поиск необходимой информации, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию, учиться</p> <p>К: грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге,</p> <p>Р: проводить эксперимент согласно инструкции (получение природных индикаторов);</p>   | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;  |
| 22    | 17.02          | Продукты питания в разных культурах.   | <p>П: анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>сравнивать по заданным критериям два-три</p>  | осмысление ценности научного знания его практической значимости, достоверности  |

|       |                |   |   |  |
|-------|----------------|---|---|--|
|       |                |   |   | выяснить бытовое и промышленное значение химии.;   |
| 23-24 | 24.02<br>02.03 | Ядовитые грибы и растения.<br>Непереносимость отдельных продуктов и блюд. | П:умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;   | Формирование интеллектуальных и творческих способностей,   |
| 25    | 09.03          | Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.               | П: осуществлять поиск и отбор источников необходимой информации; систематизировать информацию; формулировать проблему; участвовать в групповой работе; обобщать и делать выводы по изученному материалу.<br>К: обмениваться мнениями в паре; слушать одноклассников и понимать их позицию; находить ответы на вопросы, формулировать их.<br>Р: принимать учебную задачу; адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; составлять вопросы к тексту, разбивать его на отдельные смысловые части; осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно. | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 26    | 16.03          | Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.       | Регулятивные УУД:<br>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат. Использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, лабораторное оборудование.<br>Давать оценку своим личностным качествам.<br>Познавательные УУД:<br>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.  | осмысление ценности научного знания его практической, значимости, достоверности; выяснить бытовое и промышленное значение химии  |
| 27    | 23.03          | Проект «Все сезоны года».   | Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации.<br>Коммуникативные УУД:<br>Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.<br>Различать в устной речи мнение, доказательства, гипотезы, теории.   |  |
| 28    | 06.04          | Конкурс презентаций домашнего меню.                                       | Р:Осознавать значение теоретических знаний для практической деятельности , выяснить бытовое и промышленное значение химии. проводить исследования на определение нитратов в овощах.   | Критически относиться к информации, рекламе, касающейся использования различны   |
| 29    | 13.04          | Правила поведения в гостях.   | Регулятивная деятельность:<br>принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль при наличии эталона; оценивать правильность выполнения действий   |  |

|       |       |  |  |  |
|-------|-------|--|--|--|
| 30    | 20.04 | Встречаем гостей.  |  |  |
| 31    | 27.04 | Особенности и правила личной гигиены.  | <i>Регулятивная деятельность:</i><br>принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль при наличии эталона; оценивать правильность выполнения действий   | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |
| 32    |       | Пищевые отравления и их недопущение.   |  |  |
| 33-34 | 04.05 | Надёжные помощники – гигиена и спорт. Правильное питание – это здоровье и красота. | <b>Регулятивные УУД:</b><br>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, компьютер.<br><b>Познавательные УУД:</b> Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.<br><b>Коммуникативные УУД:</b> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 35-36 | 11.05 | Проектные работы школьников<br>Всем, кто хочет быть здоров.                        | Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.   |  |

**Календарно-тематическое планирование**  
**пятый год обучения**

| № уро-ка | Дата прохож-дения темы | Тема занятия   | Результаты   |   |
|----------|------------------------|--|--|---|
|          |                        |  | Метапредметные (П-познавательные, Р-регулятивные, К-коммуникативные)   | Личностные  |
| 1        | 02.09                  | Здоровье человека и основы правильного питания.  | <p>П: формулировать ответы на вопросы учителя; участвовать в групповой работе; использовать приемы работы с информацией.</p> <p>К: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи.</p>  | Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение химии. Формирование умений соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. Формирование представления о роли химии в жизни человека |
| 2        | 09.09                  | Здоровье – это здорово.  | <p>Р: адекватно воспринимать информацию учителя; выполнять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p>   |   |
| 3        | 16.09                  | Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»                                | <p>П: организовывать свою учебную деятельность; участвовать в групповой работе;.</p> <p>К: формировать коммуникативные действия, направленные на структурирование информации по теме.</p>  | Формирование познавательного интереса и мотивов, ответственного отношения к учению  |
| 4        | 30.09                  | Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. |  |   |
| 5        | 7.10                   | Наука о питании – древняя и современная.   | <p>П: соблюдать правила поведения и работы с лабораторным оборудованием в кабинете химии; осваивать приемы исследовательской деятельности Р: выполнять задания в соответствии с поставленной целью; строить алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность; К: Формирование умения работать индивидуально и в парах, сотрудничать с учителем.</p> | Формирование умения интегрировать и использовать знания о лабораторном оборудовании в повседневной жизни  |

|    |              |   |  |   |
|----|--------------|---|--|---|
|    |              |   | P:Выполнять простейшие приемы обращения с лабораторным оборудованием   |   |
| 6  | 14.10        | Роль витаминов в жизнедеятельности организма.                         | P: организовывать свою учебную деятельность; научиться проводить наблюдения.<br>K: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; владеть монологической и диалогической формами речи; выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.<br>P: адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; выполнять лабораторную работу и делать выводы по результатам.   | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования. |
| 7  | 21.10        | Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.                    | P:овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;<br>P: умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;  | Формирование познавательного интереса и мотивов. Формирование навыков использования методов исследования. |
| 8  | 28.10        | Признаки гиповитаминозов.   | P:Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.   | П р о я в л я ю т у с т о й ч и в ы й интерес к новым знаниям   |
| 9  |              | Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии. | Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных средств и искать самостоятельно средства достижения цели.<br>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br>P:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.  |   |
| 10 |              | Диабет – болезнь или образ жизни?                                     | Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  | Формируют умение использовать знания в быту   |
| 11 | 11.11, 18.11 | Хлеб – всему голова!  | K:Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.<br>Различать в письменной и устной речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы, факты), гипотезы, аксиомы, теории.   |   |
| 12 | 25.11        | Кухни разных народов  | P:наблюдать за каплями воды, за каплями валерианы; наблюдать и анализировать процесс растворения перманганата калия и поваренной соли в воде; строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, свойствах, связях.<br>P:принимать и сохранять учебные цели и задачи; осуществлять контроль над ходом эксперимента; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>P: проводить эксперимент согласно инструкции (опыты по растворению перманганата калия и поваренной соли в воде);соблюдать правила техники безопасности | Формирование устойчивой мотивации к анализу и обобщению знаний  |

|       |                         |  |   |   |
|-------|-------------------------|--|---|---|
| 13    | 02.12                   | Правила хранения продуктов и блюд.                                       | <p>Р:Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы. Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, физические приборы, компьютер.</p> <p>П:Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.</p> <p>Строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> | самооценка на основе критериев успешности этой деятельности; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, Проявляют ответственность за результат |
| 14    | 09.12                   | Учимся читать информацию на этикетке продуктов.                          | <p>К:Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию,учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.</p>   |   |
| 15    | 16.12                   | Что означает символ Е на этикетке?                                       | <p>П: Выдвижение гипотез, их обоснование, доказательство</p> <p>К:Участвуют в коллективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p> <p>Р: Планируют свои действия в связи с поставленной задачей и условиями ее решения</p>  | Проявляют ответственность за результат, Развивать чувство гордости за российскую химическую науку   |
| 16    | 23.12                   | Сервировка стола.  |   |   |
| 17    | 13.01                   | Оформление блюд.   | <p>П:Иметь представление о свойствах соли</p> <p>Р:Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.</p>   | Формируют оценивание усвоенного содержания, исходя из личных ценностей  |
| 18    | 20.01                   | Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.         | <p>К: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения в процессе дискуссии, выступать с сообщениями.</p> <p>Р: вносить необходимые дополнения и корректиды в способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.</p> <p>П: уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям</p>  | Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.   |
| 19-21 | 27.01<br>03.02<br>10.02 | Готовим себе и друзьям. От теории к практике – обед по полной программе. | <p>П:осуществлять поиск необходимой информации, учиться наблюдать и осознавать происходящие явления, формулировать своё собственное мнение и позицию, учиться</p> <p>К:грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге,</p> <p>Р: проводить эксперимент согласно инструкции (получение природных индикаторов);</p>  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;  |
| 22    | 17.02                   | Проект: «День национальной кухни». Молочные продукты                     | <p>П:анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>сравнивать по заданным критериям два-три</p>  | осмысление ценности научного знания его практической значимости, достоверности выяснить бытовое и промышленное значение химии.;   |
| 23-24 | 24.02<br>02.03          | Проект: «День национальной кухни». Мясные продукты                       | <p>П:умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>  | Формирование интеллектуальных и творческих способностей,  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | Проект: «День национальной кухни». Выпечка   |  |  |
| 25 | 09.03 | Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень | <p>П: осуществлять поиск и отбор источников необходимой информации; систематизировать информацию; формулировать проблему; участвовать в групповой работе; обобщать и делать выводы по изученному материалу.</p> <p>К: обмениваться мнениями в паре; слушать одноклассников и понимать их позицию; находить ответы на вопросы, формулировать их.</p> <p>Р: принимать учебную задачу; адекватно воспринимать информацию учителя; составлять план ответа; составлять вопросы к тексту, разбивать его на отдельные смысловые части; осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно учащимся, и того, что еще не известно.</p> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 26 | 16.03 | Болезни, передаваемые через пищу.  | <p>Регулятивные УУД:</p> <p>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат. Использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, лабораторное оборудование.</p>   | осмысление ценности научного знания его практической, значимости, достоверности; выяснить бытовое и промышленное значение химии  |
| 27 | 23.03 | Болезни, связанные с питанием. Ожирение.   | <p>Давать оценку своим личностным качествам.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать изученные понятия.</p> <p>Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.</p> <p><u>Различать в устной речи мнение, доказательства, гипотезы, теории.</u></p>   |  |
| 28 | 06.04 | Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.   | <p><i>P: Осознавать значение теоретических знаний для практической деятельности , выяснить бытовое и промышленное значение химии. проводить исследования на определение нитратов в овощах.</i></p>   | <i>Критически относиться к информации, рекламе, касающейся использования различных</i>   |
| 29 | 13.04 | Лекарства на тарелке.  | <p><i>Регулятивная деятельность:</i><br/> <i>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</i><br/> <i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i><br/> <i>осуществлять контроль при наличии эталона;</i><br/> <i>оценивать правильность выполнения действий</i></p>   |  |
| 30 | 20.04 | Влияние питания на физическое и умственное   | <p><i>Регулятивная деятельность:</i><br/> <i>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</i><br/> <i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной</i></p>  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию;   |

|       |       |  |  |  |
|-------|-------|--|--|--|
|       |       | развитие человека.   |  |  |
| 31    | 27.04 | Найти волшебную диету.   | <i>задачей и условиями ее реализации;<br/>осуществлять контроль при наличии эталона;<br/>оценивать правильность выполнения действий</i>  |  |
| 32    |       | Каков он – идеал красоты.  |  |  |
| 33-34 | 04.05 | Как бороться с весенней усталостью.<br>Конкурс презентаций «Здоровое питание»              | <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.<br/>Работая по предложенному и (или) самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными средствами и дополнительные: справочная литература, компьютер.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> | Формирование интеллектуальных и творческих способностей, ответственного отношения к обучению; познавательного интереса и мотивов |
| 35-36 | 11.05 | Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»<br>Всем, кто хочет быть здоров. |  |  |

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи прнт, 2009. – 396 с.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
9. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
10. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
11. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
13. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «МиклоШ», 2003. – 300с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи прнт, 2007. – 276 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
15. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.:ДеЛи прнт, 2009. – 288 с.
16. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

Интернет-ресурсы

<http://www.en.edu.ru/> Естественнонаучный образовательный портал.