*Приложение 1.*

**Тематическое планирование факультативного курса «Формула правильного питания»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание разделов примерной программы | Основное содержание по темам рабочей программы | Формирование УУД | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 1 | Здоровье – это здорово. | Знакомство с рабочей тетрадью, целями и задачами курса.  Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.  Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье.  Формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Обсуждение о здоровом образе жизни и правильном питании. Рассматривать | 04.09 |  |
| 2 | Обсуждение пословиц. Заполнение таблицы на стр. 7, 8. Обсуждение и выводы. | 11.09 |  |
| 3 | Чтение информации о значении правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования на стр. 11, осуждение, выводы. | 18.09 |  |
| 4 | Продукты разные нужны, блюда разные важны | Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма.  Формировать умение оценивать свой рацион питания. | Знакомство с понятие рацион питания. Закрашивание кружочков рядом с названием продуктов стр. 12. Подведение итогов, обсуждение. Подчеркивание продуктов, которые ребенок употребляет чаще всего в свой рацион (в помощь к уроку № **10** по определению рационального питания в таблице на стр. 22) | 25.09 |  |
| 5 | Знакомство с понятием и свойствами белка; необходимости белка для организма человека Работа с «Белковым кругом» стр. 14, таблицей на стр. 15. Обсуждение, выводы.  Знакомство с техникой безопасности при обращении с лабораторным оборудованием.  **Лабораторная работа № 1** «Определение белков в продуктах питания» | 02.10 |  |
| 6 | Знакомство с понятием и свойствами жиров; необходимости жиров для организма человека.Работа с «Жировым кругом» стр. 16, таблицей на стр. 17. Обсуждение, выводы.  Повторение техники безопасности при обращении с лабораторным оборудованием. **Лабораторная работа** **№ 2** «Определение жиров в продуктах питания». | 09.10 |  |
| 7 | Знакомство с понятием углеводы; необходимости углеводов для организма человека.Работа с «Углеводным кругом» стр. 17, таблицей на стр. 18. Обсуждение, выводы.  Повторение техники безопасности при обращении с лабораторным оборудованием. **Лабораторная работа № 3**«Определение углеводов в продуктах питания».  Обсуждение, выводы. | 16.10 |  |
| 8 | Знакомство с понятием витамины. Необходимость витамина С для организма человека. Повторение техники безопасности при обращении с лабораторным оборудованием.  **Лабораторная работа № 4** «Определение витамина С в продуктах питания». Обсуждение, выводы. | 23.10 |  |
| 9 | Знакомство с понятием минеральные вещества. Повторение техники безопасности при обращении с лабораторным оборудованием.  **Лабораторная работа** **№ 5** «Определение железа в продуктах питания».  Обсуждение, выводы. | 30.10 |  |
| 10 | Знакомство с понятием рациональное питание. Заполнение таблицы на стр. 22, подсчет баллов, обсуждение, выводы. | 13.11 |  |
| 11 | Режим питания | Развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья.  Формировать представление о разных типах режима питания.  Формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться. | Знакомство с понятиями режим питания, «Пищевая тарелка», образ жизни. Работа с таблицей на стр. 25. Обсуждение, выводы. | 20.11 |  |
| 12 | Обсуждение и выводы по таблице на стр. 25. Работа с рисунком на стр. 26. Обсуждение, выводы. | 27.11 |  |
| 13 | Энергия пищи | Развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту.  Развивать представление о влиянии питания на внешность человека.  Формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания. | Знакомство с понятием килокалории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи. | 04.12 |  |
| 14 | Работа с таблицей соотношения роста и массы тела у мальчиков и девочек. **Практическая работа** **№ 1** «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки». Обсуждение, выводы. | 11.12 |  |
| 15 | Где и как мы едим | Развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку».  Формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Обмен мнениями о полезных/вредных вариантах еды вне дома, что такое общественное питание, правила гигиены, режим питания. Работа с таблицей на стр. 37. | 18.12 |  |
| 16 | Знакомство с понятием экскурсия, поход, пешее путешествие. Обмен мнениями о правилах поведения во время похода, экскурсии. | 25.12 |  |
| 17 | **Практическая работа № 2** «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами». Обсуждение, выводы. | 15.01 |  |
| 18 | Ты – покупатель | Формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.  Формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. | Знакомство с понятием скоропортящийся продукт, срок хранения. | 22.01 |  |
| 19 | Знакомство описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов.  **Практическая работа № 3 «**Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». Занесение результатов работы в таблицу на стр. 44. Обсуждение, выводы. | 29.01 |  |
| 20 | Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя | 05.02 |  |
| 21 | Ты готовишь себе и друзьям | Развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов.  Развивать представление об этикете и правилах сервировки стола.  Развивать интерес к процессу приготовления пищи.  Формировать практические навыки приготовления пищи. | Обсуждение пословиц. Разговор о правильной и вкусной еде. Работа с кроссвордом на стр.49. | 12.02 |  |
| 22 | Знакомство с понятием ядовитые вещества. Повторение техники безопасности при обращении с лабораторным оборудованием. **Лабораторная работа** **№ 6** «Определение соланина в клубнях картофеля». Обсуждение, выводы. | 19.02 |  |
| 23 | Составление правил безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Работа с анкетой на стр. 51. Обсуждение, выводы. | 26.02 |  |
| 24 | Знакомство с правилами сервировки стола и правилами этикета. | 05.03 |  |
| 25 | Кухни разных народов | Формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.).  Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.  Развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов. | Знакомство с понятиями кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура.  Знакомство с традиционным меню жителей Болгарии и Исландии. Обсуждения, выводы. | 12.03 |  |
| 26 | Знакомство с традиционным меню жителей Японии и Норвегии. Обсуждения, выводы. | 19.03 |  |
| 27 | Знакомство с традиционным меню жителей полуостровов Ямала и Крыма. Обсуждения, выводы. | 26.03 |  |
| 28 | Кулинарная история | Формировать представление о кулинарии как части культуры человечества.  Расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи. | Знакомство с понятиями история, эпоха, культура, кулинария.  Знакомство с бытом и кулинарных пристрастий первобытных людей (40000 лет до н.э.). | 09.04 |  |
| 29 | Знакомство с бытом и кулинарных пристрастий людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). | 16.04 |  |
| 30 | Знакомство с бытом и кулинарных пристрастий людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). | 23.04 |  |
| 31 | Знакомство с бытом и кулинарных пристрастий людей (1200 лет н.э.). | 30.04 |  |
| 32 | Как питались на Руси и в России | Развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа.  Развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны. | Знакомство с бытом и кулинарных пристрастий в древней Руси. | 07.05 |  |
| 33 | Знакомство с бытом и кулинарных пристрастий в России | 14.05 |  |
| 34 | Необычное кулинарное путешествие | Развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека.  Развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства. | Познакомиться с понятиями культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария.  Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д. | 21.05 |  |
| 35 | **Составляем формулу правильного питания** | Подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы.  Проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении. | | 28.05 |  |