****

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе

* примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год;
* с учетом требований ФГОС ООО;
* примерной программы внеурочной деятельности основной общеобразовательной школы

**Цель программы:**  воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

* формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа,
* формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

**Общая характеристика программы по внеурочной деятельности**

 Курс внеурочной деятельности «Формирование культуры здорового питания» на ступени основного общего образования направлен на формирование у обучающихся полезных привычек и навыков в области правильного питания, укреплении здоровья ребенка.

 Здоровье – сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу – биологических, экономических, культурных, политических и т.д.
Целенаправленная, научно и методически обоснованная работа по формированию основ культуры питания, безусловно, оказывает влияние на ситуацию, связанную с состоянием школьников, однако не может определять ее целиком.  В свою очередь, в структуре курса выделяются две основные составляющие: организация целенаправленного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки востребованы.

Рабочая программа **составлена на основе программы** «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа относится к **социальному** **направлению** и реализуется через внеурочную деятельность курса «Формирование культуры здорового питания». Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюры.

**Отличительные особенности данной программы**: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

В отличие от многих других обучающих программ, «Формирование культуры здорового питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:** Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

 научная обоснованность и практическая целесообразность;

 возрастная адекватность;

 необходимость и достаточность информации;

 модульность программы;

 практическая целесообразность

 динамическое развитие и системность;

 вовлеченность семьи и реализацию программы;

 культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Программа состоит из четырех модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-13 лет.

4 модуль: «Формирование культуры здорового питания» - для детей 14-15 лет

**Разделы 3 модуля «Формула правильного питания»**

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания»,

адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,

2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты - покупатель»;

традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,

2. «Кулинарное путешествие»,

3. «Как питались на Руси и в России»,

4. «Необычное кулинарное путешествие».

**Разделы 4 модуля «Формирование культуры здорового питания»**

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

3. «Режим питания»,

4. «Энергия пищи»,

5. «Где и как мы едим»,

6. «Ты - покупатель»;

7. «Ты готовишь себе и друзьям»

8. «Кухни разных народов»,

9. «Кулинарная история»,

10. «Как питались на Руси и в России»,

11. «Необычное кулинарное путешествие».

12. «Здоровый человек – человек будущего»

Для каждого модуля подготовлен **учебно-методический комплект**, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но

начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные **формы и методы**, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

 фронтальный метод;

 групповой метод;

 практический метод;

 познавательная игра;

 ситуационный метод;

 игровой метод;

 соревновательный метод;

 активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

 чтение и обсуждение;

 экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

 встречи с интересными людьми;

 практические занятия;

 творческие домашние задания;

 праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

 конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

 ярмарки полезных продуктов;

 сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

 мини – проекты;

 совместная работа с родителями.

**Место занятий во внеурочной деятельности.**

Преподавание программы «Формирование культуры здорового питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

***Программа реализуется 2 года***  «Формирование культуры здорового питания». Проводится в двух группах. I Группа - 5- 7 класс в объеме 35 часов в год (1 час в неделю), II группа - 8-9 класс в объеме 35 часов в год (1 час в неделю), включая 20% времени, отводимого вариативную часть рабочей программы.

**Формы занятий –** ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Режим занятий –** вторая половина дня.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы «Формула**

**правильного питания»**

Одним из результатов преподавания программы «Формула правильного питания» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Содержание программы**

**Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности**

**в 5-7 классе**

**Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.**

**Теория.** Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

**Практика.** Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

**Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.**

**Теория.** Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

**Практика.** Рацион питания

**Тема3. "Режим питания»-4ч.**

**Теория.** Понятие режима питания.

**Практика.** Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

**Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.**

**Теория.** Энергия пищи.

**Практика.** Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

**Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.**

**Теория**. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

**Практика.** Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак**.** Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Тема 6. «Ты - покупатель-8ч.**

**Теория.** Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

**Практика.** Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильногопитания.

**Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности**

**в 8-9 классе**

**Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.**

**Теория.** Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

**Практика.** Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров.

**Тема 2. Кухня разных народов-5ч.**

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

**Практика.** Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

**Тема 3. «Кулинарная история»-5ч.**

**Теория.** Традиции и культура питания.

**Практика.** Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

**Тема 4 «Как питались на Руси и в России»-10ч.**

**Теория.** История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.

**Практика.** Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**Тема 5. Необычное кулинарное путешествие-10ч.**

**Теория.** Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

**Практика.** Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
|  |  | **1 год****(5-7 кл.)** | **2 год****(8-9 кл.)** |
| 1 | "Здоровье - это здорово» | 5 |  |
| 2 | "Продукты разные нужны, продукты разные важны" | 6 |  |
| 3 |  "Режим питания» | 4 |  |
| 4 |  "Энергия пищи"  | 4 |  |
| 5 | "Где и как мы едим" | 8 |  |
| 6 | "Ты - покупатель | 8 |  |
| 7 | "Ты готовишь себе и друзьям" |  | 5 |
| 8 | "Кухни разных народов", |  | 5 |
| 9 | «Кулинарная история» |  | 5 |
| 10 | "Как питались на Руси и в России",  |  | 10 |
| 11 | «Необычное кулинарное путешествие». |  | 10 |
|  | **Всего часов** | **35** | **35** |

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности обучающихся**

В результате обучения **1 года (5-7 класс)** учащиеся овладеют:

**Личностными результатами**:

 проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

 овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

 готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Формула правильного питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

 способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

 способность к сотрудничеству и коммуникации;

 способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

 способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

 рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

 оценка технологических свойств сырья и областей их применения;9

 владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

 формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

 соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

*В мотивационной сфере:*

 выраженная готовность в потребности здорового питания;

 осознание ответственности за качество правильного питания.

**В результате обучения 2 года (8-9 класс) учащиеся овладеют:**

**Личностными результатами:**

1. *знать* основные принципы и правила правильного питания, как неотъемлемой составляющей здоровья и здорового образа жизни.
2. *иметь* сформированные познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение наук о правильном питании; интеллектуальные умения (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы); эстетического отношения к культуре питания.
3. *уметь* формировать и реализовывать в практической деятельности принципы правильного питания и здорового образа.

**Метапредметными результатами:**

1. *овладеть* основами исследовательской и проектной деятельности, научиться видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы, обосновано защищать и отстаивать свои идеи и точку зрения.
2. *уметь* работать с разными источниками научной информации: текстами учебников, научной и научно-популярной литературой, словарями и справочниками; сетью Интернет, электронными каталогами и библиотеками, медиатеками и т.д.
3. *научиться* выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к питанию; здоровью, своему и окружающих.
4. *уметь* адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения и отстаивать свою позицию.
5. *уметь* организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать – определять последовательность действий и прогнозировать результаты. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

 знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

 навыками укрепления здоровья;

 знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

 навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**В результате обучения 1 года (5-7 класс) учащиеся овладеют:**

**Личностные:**

* Формирование познавательных интересов
* Формирование ответственного отношения к своему здоровью
* Развитие аналитического мышления
* Формирование представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
* Развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни, культуры здоровья

**Предметные:**

* Приобретение навыков приготовления здоровой, полезной пищи
* Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием
* Приобретение умений по сервировке стола и подаче блюд

**Метапредметные:**

* Развитие навыков самоконтроля
* Развитие навыков передачи информации средствами устной и письменной речи
* Формирование навыков работы с различными источниками информации

**В результате обучения 2 года (8-9 класс) учащиеся овладеют:**

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни:

* установка на здоровый образ жизни, внутренняя позиция учащегося на уровне положительного отношения к здоровому питанию, готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* ориентация на понимание причин успеха в обучении, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
* способность к оценке своей деятельности, оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные универсальные учебные действия*

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

*Познавательные универсальные учебные действия*

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации о здоровом питании, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства для решения задач;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* выделять существенную информацию из сообщений разных видов;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Предметные результаты:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учащиеся должны знать (понимать):**

* роль основных питательных веществах для здорового развития организма;
* необходимость соблюдения режима питания;
* особенности питания в летний и зимний периоды;
* рецепты здоровой и полезной еды;
* химический  состав   основных пищевых продуктов;
* рекомендуемые физиологические нормы потребления энергии;
* калорийность продуктов и готовых блюд;
* формулу сбалансированного питания;
* требования к условиям и времени хранения продуктов;
* правила  ухода за кухонной утварью;
* правила по технике безопасности в процессе приготовления пищи

**Учащиеся должны уметь:**

* относится к своему здоровью серьезно, правильно питаться;
* пользоваться столовыми приборами;
* правильно  ухаживать за кухонной утварью;
* сервировать  стол;
* выполнять первичную обработку продуктов;
* выполнять тепловую обработку продуктов;
* приготовить блюдо по технологической карте

***Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**  практические работы, проекты, выставки.

***Работа с текстом***

*(поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация, оценка информации)*

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

***Формирование ИКТ­ компетентности учащихся***

*(знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером, обработка и поиск информации, создание, представление и передача сообщений, планирование деятельности, управление и организация)*

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере;
* технология ввода информации в компьютер: ввод текста, изображения, цифровых данных.
* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
* владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке, редактировать;
* сканировать рисунки и тексты;
* использовать сменные носители (флэш­карты);
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете;
* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
* создавать диаграммы;
* готовить и проводить презентацию: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**  практические работы, проекты, выставки.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 5-9 классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия:**

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь

для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2023 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья:

Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2023 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания:

Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2023 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании.

Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 20023г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья.

Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2023г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания.

Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2023 г.

**Список дополнительной литературы:**

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная фи­зиология.М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодни­ка. М.: Издательство ACT, 2001. 220
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безо­пасность и экспертиза продовольственных товаров. Новоси­бирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М;, 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов.

М., 2000. 350 с.

1. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
2. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
4. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
5. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
6. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
7. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
8. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
9. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

**Мультимедийные средства обучения**

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

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

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

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

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

**Сайты:**

<https://sites.google.com/site/myslimvmeste/home/5-klass/rol-ovosej-v-pitanii>

https://docs.google.com/document/d/1S9270MXcx6CWMyQrXcQRZsYIGrWBybcT2BECMbTSQXs/edit

https://docs.google.com/document/d/1hQi6-AlTda-L7RXUUfIjn98UxF-0t9wzOeWBA5eqaqk/edit

http://www.seedlife.ru/about\_good\_yet/zdorovoe-pitanie-poleznye-sovety/zdorovoe-pitanie-dlja-raznykh-vozrastnykh-grupp/

http://dovlet.info/ogorod/rol-ovoshchei-v-pitanii/

http://www.1tv.ru/sprojects\_utro\_video/si33/p42469/pg1/d19.01.2012

 http://edimka.ru/prod4

**Технические средства обучения**

Компьютер.

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.

Выход в Интернет