**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

**5-6 КЛАССЫ**

*А.Н. Силантьев*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа курса «Формула правильного питания» 5-6 класс определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы достижений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся. Программа может использоваться в общеобразовательных учебных заведениях разного профиля. Программа составлена с учетом требований ФГОС ООО.

Программа включает пояснительную записку, в которой прописаны требования к личностным и метапредметным результатам обучения; содержание курса с перечнем разделов с указанием числа часов, отводимых на их изучение, и требованиями к предметным результатам обучения; примерное тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности школьников; рекомендации по оснащению учебного процесса. В ней учтены основные положения формирования универсальных учебных действий в системе общего образования и соблюдена преемственность с примерными программами начального общего и основного общего образования. Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана в русле теории и методики обучения с учетом возрастных особенностей учащихся. Для обучающихся данной возрастной группы (12-14 лет) характерно формирование теоретического и рефлексивного видов мышления, развитие учебной, познавательной и учебно-исследовательской деятельности на основе саморазвития и самообразования личности и формирование ключевых компетенций, среди которых лидирует «умение учиться».

**Цели** образования в основной школе формулируются на нескольких уровнях: глобальном, метапредметном, личностном и предметном, на уровне требований к результатам освоения содержания предметных программ.

Глобальные цели образования являются общими для основной и старшей школы и определяются социальными требованиями, в том числе изменением социальной ситуации развития – ростом информационных перегрузок, изменением характера и способов общения и социальных взаимодействий (объёмы и способы получения информации вызывают определённые особенности развития современных подростков).

Наиболее продуктивными, с точки зрения решения задач развития подростка, является социоморальная и интеллектуальная взрослость. Помимо этого, глобальные цели формируются с учётом рассмотрения предметного образования как компонента системы образования в целом, поэтому они являются наиболее общими и социально значимыми.

С учётом вышеназванных подходов глобальными целями предметного образования являются:

**1. Социализация** обучаемых – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение учащихся в ту или иную группу или общность – носителя её норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства с миром живой природы;

**2. Приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере науки нутрициологии, правильного питания и здорового образа жизни. Помимо этого, предметное образование курса «Формула правильного питания» призвано обеспечить:

*ориентацию* в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека; формирование ценностного отношения к своему здоровью посредством приобщения к культуре питания;

*развитие* познавательных мотивов, направленных на получение знаний о правильном питании; познавательных качеств личности, связанных с овладением методами изучения основ наук о правильном питании, формированием интеллектуальных и практических умений;

*овладение* ключевыми компетентностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;

*формирование* у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе различных видов познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, жизни как высшей ценности.

**Цели и задачи образования для учащихся 5-6 классов при изучении курса «Формула правильного питания»:**

*познакомить* учащихся с основными понятиями и закономерностями науки о правильном и рациональном питании;

*подготовить* к восприятию предметов биологического цикла;

*формировать* вхождение в мир физиологической и экологической культуры питания на основе знакомства с различными важнейшими процессами в организме, факторами внешней и внутренней среды, влияющими на пищеварение;

*формировать* систему познавательных ценностей. Приобщение с помощью содержания материала 5 и 6 классов к моральным нормам, к эстетической культуре, как к системе ценностей, накопленных в обществе в области правильного питания;

*формировать* ценностные ориентации в системе моральных норм и принципов в результате воспитания экологического сознания и самосознания, бережному отношению к своему здоровью;

*овладеть* ключевыми универсальными учебными действиями: личностными, коммуникативными, регулятивными и предметными.

Содержание данного курса строится на основе деятельностного подхода. Учащиеся вовлекаются в частично-поисковую, проектную и учебно-исследовательскую деятельность, что является условием самостоятельного приобретения прочных знаний.

Кроме этого курс **«Формула правильного питания»** выполняет важнейшие методологические функции: мировоззренческую, культуротворческую и интегративную.

Мировоззренческая функция заключается в формировании у учащихся научного мировоззрения как системы взглядов и убеждений, отношений, идеалов, определяющих направления и характер деятельности в реальной действительности.

Культуротворческая функция заключается в формировании у обучающихся культуры питания, в том числе ее экологической составляющей, посредством передачи социального опыта и культуры многих поколений человечества во взаимоотношениях с природой и окружающей средой.

Интегративная функция проявляется в усилении метапредметности и интеграции естественно-научных и гуманитарных, биологических и экологических знаний. Она находит отражение также в повышении наукоемкости и культуроемкости содержания курса **«Формула правильного питания».**

**ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание предмета **«Формула правильного питания»** на ступени основного общего образования представляет собой педагогически адаптированную систему знаний, способов деятельности, опыта творческой деятельности и опыта эмоционально-ценностного отношения к миру.

Система специальных знаний (основные закономерности, понятия, научные факты) представляет собой накопленную человечеством информацию о питании, как важнейшем свойстве живого, обмене веществ, об основных закономерностях функционирования живых систем во взаимосвязи с окружающей средой. Знания в области правильного и рационального питания обусловливают ориентацию личности в окружающих её многообразии веществ и продуктов и в системе общечеловеческих ценностей здоровья.

Способы предметной деятельности, включённые в содержание курса, усвоенные индивидом и ставшие его умениями и навыками, обусловливают его готовность к пониманию научной картины мира, его реальному участию в познании и сохранении собственного здоровья, и воспроизводстве культуры. Компонент содержания, отражающий опыт творческой деятельности, в зависимости от степени его усвоения обеспечивает овладение человеком средствами преобразования действительности на качественно новом уровне.

Опыт эмоционально-ценностного отношения к миру, к своей деятельности и своему месту в мире стимулирует социальную активность, содействует активному усвоению ценностей, норм и правил в восприятии природы и взаимоотношений человека с природой.

Усвоение содержания курса **«Формула правильного питания»** содействует интеллектуальному развитию личности ученика, формированию у него научного мировоззрения и экологической культуры.

Программа предназначена для изучения предмета «Формула правильного питания» в течение 2-х лет и рассчитана на 1 час классных занятий в неделю в 5-6 классах (по 34 часа). Программой предусматривается изучение учащимися теоретических и прикладных основ правильного рационального питания. В ней нашли отражение задачи, стоящие в настоящее время перед современной наукой, решение которых направлено на сохранение здоровья человека, основ здорового образа жизни.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Изучение курса «Формула правильного питания» основывается на знаниях учащихся, полученных при изучении дисциплины в младших классах средней школы по специальным программам, предусматривающим дальнейшее образование, а также по общеобразовательным программам, особенностях национальных кухонь и семейных традиций.

Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний программой предусматривается различные активные формы обучения для ряда тем, представленная наряду с освоением учебного материала на практических занятиях, а также выполнение ряда лабораторных опытов и поисковой деятельности, написании рефератов, составлении и апробации новых рецептов для школьных столовых, выдвижение гипотез, сопровождение и реализации мини-проектов. Для углубления знаний и расширения кругозора, учащихся рекомендуются экскурсии по предприятиям пищевой промышленности города и района.

В программе дается распределение материала по разделам и темам (в часах). В программе сформулированы основные понятия, требования к достижениям учащихся по каждому разделу. В конце каждого раздела обозначены межпредметные связи курса «Формула правильного питания» с другими изучаемыми предметами, отражающие место курса в системе научных дисциплин и позволяющие осуществить на практике интеграцию естественно-научного образования с целью формирования у учащихся целостной естественно-научной картины мира.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧАЩИХСЯ**

**Личностные:**

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.

**Метапредметные:**

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.

**Предметные:**

1. ***В познавательной (интеллектуальной) сфере:***

– научиться *выделять* существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);

– научиться *приводить* доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;

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

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

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

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

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

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

***2. В ценностно-ориентационной сфере:***

– *знать* основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;

– *анализировать* и оценивать последствия своей деятельности в обществе;

***3. В сфере трудовой деятельности:***

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

– *соблюдать* планирование технологического процесса труда;

1. ***В сфере физической деятельности:***

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

1. ***В коммуникативной:***

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

1. ***В эстетической сфере:***

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

**5 класс**

**ТЕМА 1. ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО (3 часа)**

Наука о здоровье здорового человека – валеология. Понятие «здоровье» и его виды. Здоровый образ жизни, его компоненты. Вредные привычки человека. Профилактика вредных привычек.

***Основные понятия:*** здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа учащихся, работа в микро- и макрогруппах, дискуссия, обсуждение; мини-проекты.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* различные дисциплины, изучающие здоровье человека;

*– характеризовать* методы изучения здоровья человека;

*– воспроизводить* определения здоровья, здорового образа жизни.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* целостность живого организма, взаимосвязи и взаимозависимость всех компонентов окружающей среды;

*– приводить* примеры взаимосвязи вредных привычек и показателей различных видов здоровья.

*– объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих законов природы.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить биологические и физиологические процессы с теориями, их объясняющими.

*–* *обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом (бытовом) уровне.

**ТЕМА 2. ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ (3 часа)**

Основы науки о питании – нутрициологии. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи. Калорийность различных продуктов. Рацион питания школьника.

***Основные понятия:*** пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* основные питательные вещества и пищевые продукты;

*– характеризовать* калорийность различных продуктов;

*– воспроизводить* перечень витаминов и микроэлементов пищи.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* рацион школьника;

*– приводить* примеры продуктов источников белков, жиров и углеводов;

*– объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от его рациона.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить свой рацион с калорийностью продуктов.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении нового материала сведения, представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом уровне.

**ТЕМА 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ (3 часа)**

Понятие «режим питания». Режим питания – один из исходных принципов правильного питания. Режим питания школьника. Режим питания здорового и больного человека. Диеты и диетическое питание. Диетические столы лечебных учреждений.

***Основные понятия*:** режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», диета, диетический стол.

***Методы и формы реализации темы*:** самостоятельная работа, работа в группах, мини-проекты, мини-лекция, рефераты, доклады.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* отдельные диеты;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* принципиальные отличия здорового и больного человека;

*– приводить*примеры, отражающие сущность процессов метаболизма в организме здорового и больного человека;

*– объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от режима питания, регулярности, от диетического питания.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить физико-химические процессы в организме с событиями, происходящими в окружающей среде.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые в организме (здорового и больного человека) биологические явления и процессы, сопоставляя их с событиями в окружающей среде.

**ТЕМА 4. ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (3 часа)**

Пища как источник энергии. Энергетическая ценность продуктов. Калорийность пищи. Энергетические затраты организма. Суточный расход энергии. Обмен белков, жиров и углеводов. Затраты энергии при различных видах деятельности.

***Основные понятия*:** калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

***Методы и формы реализации темы*:** мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, учебно-исследовательские эксперименты.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* энергетические траты организма в зависимости от вида выполняемой нагрузки;

*– характеризовать* пищу как источник энергии;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* обмен белков, жиров и углеводов;

*– приводить* примеры суточного расхода энергии;

*– объяснять* зависимость энергетических затрат от различных видах деятельности.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить биологические процессы с обменом белков, жиров и углеводов.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;

*– характеризовать* адекватность питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

**ТЕМА 5. ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (3 часа)**

Культура питания. Домашнее и общественное питание. Система быстрого питания. Полезные и вредные «перекусы». Основы этикета. Отравления и первая доврачебная помощь.

***Основные понятия:*** сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, этикет, первая доврачебная помощь.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проекты, учебно-исследовательские проекты.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* сходство и различие домашнего и общественного питания;

*– характеризовать* особенности культуры питания;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* полезные и вредные перекусы;

*– приводить* примеры полезных и вредных перекусов;

*– объяснять* механизм отравлений;

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* оказывать первую доврачебную помощь.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;

*– оценивать* адекватность модельных экспериментов для объяснения различных процессов.

**ТЕМА 6. ТЫ – ПОКУПАТЕЛЬ (3 часа)**

Магазины – как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон РФ «О защите прав потребителей» и его основные фигуранты. Служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д. их значение и влияние на организм. Информация со штрих-кода.

***Основные понятия:*** покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности, штрих-код.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д.;

*– характеризовать* магазины – как систему общественной торговли;

*– воспроизводить* отдельные части закона РФ «О защите прав потребителей»;

*– называть* отдельных основных фигурантов закона РФ «О защите прав потребителя»;

*– характеризовать* права и обязанности продавца и покупателя;

*– воспроизводить* определения научных понятий и терминов.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* поведение продавца и покупателя в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;

*– приводить* примеры консервантов, эмульгаторов и т.д. их значение и влияние на организм;

*– объяснять* информацию со штрих-кода;

*– характеризовать* работу службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;

*– давать* характеристику системе уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки.

**ТЕМА 7. ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ (3 часа)**

Кухонная мебель, приборы и бытовая техника. История газовой плиты и духового шкафа. Техника безопасности при пребывании на кухне. Техника безопасности при обращении с газовым оборудованием. Правила хранения продуктов в холодильнике. Основы этикета. Эстетическое оформление стола. Различные типы сервировки стола (фуршет, шведский стол и т.д.).

***Основные понятия:*** бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* кухонную мебель, приборы и бытовую технику;

*– характеризовать* правила этикета, обязанности гостя и хозяина;

*– воспроизводить* навыки сервировки различных столов (шведский, чайный и т.д.);

*– воспроизводить* определения специальных терминов и понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* технику безопасности при пребывании на кухне;

*– приводить* примеры правил хранения продуктов в холодильнике;

*–* *демонстрировать* различные типы сервировки стола (фуршет, шведский стол и т.д.).

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* эстетически оформить стол;

*– оценивать* сформированность готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, практические навыки, связанные с приготовлением пищи.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в классифицированном виде;

**ТЕМА 8. КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ (3 часа)**

Традиционная кулинария, как одна из составляющих культуры. Кулинарные обычаи и традиции русской кухни. Кулинарные традиции и обычаи национальной кухни разных народов. Кухня и религия.

***Основные понятия:*** кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

***Методы и формы реализации:*** самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция, мини-выставка рецептов и блюд.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* факторы, которые влияют на особенности национальных кухонь;

*– характеризовать* кулинарные обычаи и традиции русской кухни;

*– воспроизводить* определения специальных понятий и терминов.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* взаимосвязь национальных кулинарных традиций и культуры народа;

*– приводить* примеры кулинарных обычаев и традиций русской кухни;

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;

*– характеризовать* представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа;

*– объяснять* роль обычаев в национальной кухне разных народов.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении незнакомого учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– формировать* чувства уважения и интереса к истории и культуре разных народов.

**ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (3 часа)**

Собирательство древних людей. Охота и рыболовство. История земледелия. История развития представлений о кулинарии. Кулинария как часть истории культуры человечества. Развитие кухонной утвари от древности до современности. Кулинарное искусство Древней Греции, Рима, Китая, Египта.

***Основные понятия:*** история, культура, кулинария, собирательство, охота, рыболовство, утварь, быт, кулинарное искусство.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– расширять* представления о традициях и культуре питания;

*– характеризовать* роль собирательства у древних людей;

*– характеризовать* охоту и рыболовство;

*– описывать* историю земледелия и скотоводства;

*– характеризовать* развитие кухонной утвари от древности до современности;

*– описывать* традиции и культуру питания;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* кулинарное искусство Древней Греции, Рима, Китая, Египта;

*– приводить* примеры традиционных блюд;

*– объяснять* сходство и различие в культурах питания;

*– описывать* развитие кухонной утвари от древности до современности.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять и самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями; соотносить те или иные исторические события.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении нового материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые социальные явления и выявлять их исторический смысл.

**ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ (3 часа)**

Кулинария Древней Руси. Этапы развития русской кулинарии. Особенности современной русской кухни. Традиции и обычаи русских кулинаров. В. Похлёбкин как знаток и исследователь русской кухни. Русская кухонная утварь (туеса, поставки, блюда и т.д.). История русской печи.

***Основные понятия:*** кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история, русская кухня.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах*.*

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* этапы развития русской кулинарии;

*– характеризовать* особенности кулинарии Древней Руси;

*– воспроизводить* знания об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны;

*– воспроизводить* определения специальных терминов и понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* традиции и обычаи русских кулинаров;

*– приводить* примеры связей между традициями и обычаями;

*– объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих законов природы и исторических событий;

*– описывать* русскую кухонную утварь (туеса, поставки, блюда и т.д.);

*– объяснять* традиции и обычаи питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь*соотносить социально-исторические процессы с теориями, их объясняющими.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые социальные явления и процессы на эмпирическом уровне.

**ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

**(3 часа + 1 час резервное время)**

Этика и эстетика кулинарного искусства. Взаимосвязь кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки и т.д.).

***Основные понятия:*** кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

***Методы и формы реализации темы:*** самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* принципы взаимосвязи кулинарии и различных видов искусства;

*– характеризовать* этику и эстетику кулинарного искусства;

*– описывать* представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека;

*– воспроизводить* определения научных терминов и понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* правильное питание как составляющую культуры здоровья человека;

*– приводить* примеры музыкальных произведений, произведений живописи и литературы.

*– демонстрировать* культурный кругозор;

*– объяснять* взаимосвязи кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки и т.д.).

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* пользоваться научными терминами и понятиями.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* анализируемые явления процессы в культуре и обществе.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**6 класс**

**Введение.** **НАУКА О ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА (1 час)**

Питание – необходимая физиологическая потребность человека. Нутрициология – наука о питании человека и животных.

***Основные понятия:*** питание, физиологическая норма, нутрициология*.*

***Методы и формы реализации темы:*** Беседа-лекция.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* реакции биологического синтеза, составляющие обмен веществ;

*– характеризовать* обмен веществ как основное свойство живого;

*– воспроизводить* определения из различных наук о питании;

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* регуляцию обменных процессов в организме;

*– приводить* примеры множества различных связей в живом организме;

*– объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих законов природы;

*– описывать* механизм обеспечения синтеза веществ;

*– объяснять* механизм реализации информации: биологический синтез белков и других органических молекул в клетке и организма в целом.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить биологические и физиологические процессы с теориями, их объясняющими.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые биологические и физиологические явления и процессы на эмпирическом уровне.

**ТЕМА 1.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**(3 часа)**

Питание и культура. Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации. Современный взгляд на питание человека. Понятие и составляющие здоровья человека. Проблемы здоровья в жизни современного человека.

***Основные понятия:***питание, культура, здоровье, виды здоровья, цивилизация.

***Методы и формы реализации темы:*** индивидуальные творческие проекты. Работы в мини- и макрогруппах, рефераты, мини-доклады.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* понятия и составляющие здоровья человека;

*– характеризовать* составляющие здоровья человека;

*– описывать* роль питания в жизни современного человека;

*– воспроизводить* определения биологических, исторических, культурных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* современные взгляды на питание человека;

*– приводить* примеры различных теорий и гипотез в области современного питания;

*– объяснять* уровни структурной организации различных веществ: белков, жиров, углеводов, микроэлементов.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять проблемы здоровья в жизни современного человека.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые социально-исторические явления и выявлять их смысл.

**ТЕМА 2.** **ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА (6 часов)**

Строение пищеварительной системы человека. Последовательность этапов расщепления пищи. Роль ферментов в изменении питательных веществ. Регуляция процесса пищеварения.

Пищеварение в ротовой полости. Оценка вкуса пищи. Чувство сытости. Выделение слюны. Глотание. Нейрогуморальная регуляция.

Строение желудка. Пищеварение в желудке. Состав желудочного сока. Длительность переваривания пищи в желудке. Условия, влияющие на пищеварение в желудке.

Изменение питательных веществ в тонком кишечнике. Функции тонкого кишечника. Поджелудочная железа. Печень. Пищеварительные ферменты. Перистальтика кишечника. Пищеварение в толстом кишечнике. Микрофлора кишечника.

Пагубные пристрастия, их воздействие на пищеварение. Курение, алкоголь, наркотические вещества, их воздействие на пищеварение.

Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта.

***Лабораторные работы.*** «Действие слюны на крахмал». «Денатурация белков под влиянием этилового спирта».

***Основные понятия:***желудочно-кишечный тракт, микрофлора, пищеварение, гигиена, перистальтика, ферменты, вредные привычки.

***Методы и формы реализации темы:*** работа в мини- и макрогруппах, проекты «Строение пищеварительной системы человека», учебно-исследовательские проекты.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* органы пищеварительной системы человека;

*– характеризовать* последовательность этапов расщепления пищи;

*– характеризовать* роль ферментов в изменении питательных веществ;

*– описывать* пищеварение в ротовой полости;

*– описывать* условия, влияющие на пищеварение в желудке;

*– характеризовать* состав и свойства желудочного сока;

*– воспроизводить* определения биологических понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* нейрогуморальную регуляцию пищеварения;

*– приводить* примеры функций тонкого кишечника;

*– объяснять* взаимосвязь строения и функций пищеварительной системы человека;

*– описывать* строение и функции желудка, поджелудочной железы, печени, пищеварительных желез;

*– характеризовать* особенности пищеварения в различных отделах кишечника, микрофлору кишечника.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять воздействие на пищеварение пагубных пристрастий;

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать и классифицировать* наблюдаемые биологические явления и выявлять их биологический смысл.

**ТЕМА 3.** **ХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ (5 часов)**

Состав пищи: вода, белки, углеводы, липиды, минеральные вещества, витамины и витаминоподобные вещества; ферменты, ароматические вещества, фитонциды, дубильные вещества.

Белки как важнейшие питательные вещества. Биологическая роль, состав и строение белков. Потребность человека в белках и аминокислотах.

Углеводы и их роль в питании. Углеводсодержащие продукты, потребность человека в углеводах.

Липиды и их роль в питании. Биологическая роль липидов. Потребность организма в липидах, основная липидсодержащая пища.

Витамины, ферменты, их биологическая роль и значение в питании. Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жиро- и водорастворимые витамины. Биологическая роль основных витаминов. Авитаминозы и их причины. Влияние характера питания на витаминную недостаточность.

***Основные понятия:*** Белки, жиры, углеводы, витамины, авитаминозы, фитонциды, ферменты.

***Методы и формы реализации темы:*** Ролевая игра. Диспут, семинар-практикум.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* органические молекулы, входящие в состав клетки;

*– характеризовать* биологические полимеры – белки;

*– характеризовать* структурную организацию белков: первичную, вторичную, третичную и четвертичную структуры;

*– описывать* свойства и функции белков;

*– характеризовать* роль углеводов в жизни человека;

*– описывать* роль жиров как основных компонентов клеточных мембран и источника энергии;

*– воспроизводить* определения биологических понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* механизм биологического катализа и синтеза с участием ферментов;

*– приводить* примеры витаминов, ферментов, их биологическую роль и значение в питании;

*– объяснять* биологическую роль основных витаминов;

*– описывать* авитаминозы и их причины.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять влияние характера питания на витаминную недостаточность;

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые биологические явления и выявлять их биологический смысл.

**ТЕМА 4.** **МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИЩИ (2 часа)**

Макро- микро- и ультрамикроэлементы Биологическая роль отдельных элементов (кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо и др.). Основные продукты питания, содержащие минеральные элементы. Содержание, состояние и роль воды в организме человека. Структурированная вода (магнитная, талая и др.).

***Основные понятия:***Микро-, макро- и ультрамикроэлементы, минеральные вещества.

***Лабораторная работа.*** «Способы очистки питьевой воды».

***Исследовательский проект****.* «Исследование органолептических свойств водопроводной и бутилированной воды».

***Методы и формы реализации темы****:* мини-лекция. Творческие проекты. Презентации видеороликов.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* отдельные элементы, образующие молекулы живого вещества: макроэлементы, микроэлементы; их вклад в образование неорганических и органических молекул;

*– характеризовать* неорганические молекулы живого вещества: вода (химические свойства и биологическая роль); соли неорганических кислот (их вклад в обеспечение процессов жизнедеятельности и поддержание гомеостаза);

*– воспроизводить* определения биологических понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* явление осмоса и осмотического давления; механизм осмотического поступления молекул в клетку;

*– характеризовать* буферные системы клетки и организма;

*– приводить* примеры роли воды в теплорегуляции;

*– объяснять* значение осмоса и осмотического давления для жизнедеятельности клетки;

*– объяснять* значение буферных систем клетки и организма в обеспечении гомеостаза.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять биологическую роль воды как универсального растворителя;

*– характеризовать* воду как среду протекания биохимических превращений;

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* *и классифицировать* наблюдаемые биологические явления и выделять в них значение воды.

**ТЕМА 5. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЗДОРОВЬЕ (2 часа)**

Пищевые, биологические и диетические достоинства молока. Место молока и кисломолочных продуктов в лечебно-профилактическом питании.

***Основные понятия:*** диета, молоко, йогурт, ряженка, лечебно-профилактическое питание.

***Методы и формы реализации темы:*** творческие проекты«Вкусные молочные продукты». Индивидуальные и коллективные реферативные работы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– описывать* структуру и состав молока;

*– характеризовать* достоинства молока и молочных продуктов;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* диетические достоинства молока;

*– приводить* примеры молочно-кислых продуктов;

*– объяснять* понятия диеты и диетического питания;

*– характеризовать* принципы лечебного и диетического питания.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* составлять диетическое питание при некоторых распространенных заболеваниях.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– классифицировать* наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом уровне.

**ТЕМА 6.** **ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (2 часа)**

Пища как источник энергии для организма. Понятие «энергетическая ценность» пищи. Энергетическая ценность различных продуктов питания. Адекватность питания, его соответствие весу, росту, возрасту, образу жизни человека. Питание и внешность человека.

***Основные понятия:*** калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

***Методы и формы реализации темы:*** работа индивидуальная, работа в мини-и макрогруппах. Проектная и учебно-исследовательская деятельность.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– описывать* пищу как источник энергии для организма;

*– характеризовать* понятие «энергетическая ценность» пищи;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* энергетическую ценность различных продуктов питания;

*– приводить* примеры калорийности различных веществ;

*– объяснять* адекватность питания.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить процессы обмена веществ со структурами, их осуществляющими.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении научного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– классифицировать и обобщать* наблюдаемые физиологические явления и процессы на эмпирическом уровне.

**ТЕМА 7.** **ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ (4 часа)**

Экологическое качество продуктов. Трансгенные продукты питания – «за» и «против». Способы приготовления и хранения продуктов. Пищевые добавки, консерванты, ароматизаторы и здоровье. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания.

***Основные понятия:***экологическое качество продуктов, тяжелые металлы, упаковка, методы приготовления пищи, способы хранения продуктов.

***Методы и формы реализации темы:*** ***Практические и учебно-исследовательские работы.*** «Изучение состава пищевых продуктов по этикеткам на упаковке». «Определение содержания нитратов в растительных продуктах». ***Ролевая игра.*** «Реклама продуктов питания в СМИ: здоровье и бизнес».

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– описывать* способы приготовления и хранения продуктов;

*– характеризовать* особенности и свойства трансгенных продуктов питания;

*– воспроизводить* определения научных терминов и понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* особенности пищевых добавок, консервантов, ароматизаторов;

*– приводить* примеры нитратов, нитритов, пестицидов, солей тяжелых металлов;

*– объяснять* понятие «экологическое качество» продуктов;

*– характеризовать* примеси, загрязняющие пищу.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* анализировать хранение и упаковку продуктов питания.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– классифицировать* наблюдаемые явления и процессы на эмпирическом уровне.

**ТЕМА 8.** **НАУКА ОБ ЭТИКЕ И ЭСТЕТИКЕ** **(5 часов)**

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Правила поведения в столовой. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

***Основные понятия:*** этикет, сервировка, правила поведения, национальное блюдо.

***Метод и формы реализации темы:*** составление рецептов, авторские кулинарные проекты, семинар-практикум.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* предметы сервировки стола;

*– характеризовать* правила поведения в гостях;

*– характеризовать* правила поведения в столовой;

*– описывать* как правильно сидеть за столом;

*– воспроизводить* определения научных понятий.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* тонкости кухни разных народов;

*– приводить* примеры национальных блюд и традиций;

*– объяснять,* как питались на Руси и в России;

*– описывать* вкусные традиции своей семьи.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* объяснять, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые явления и выявлять их смысл.

***Основные понятия:*** обычаи, традиции, этикет, рецепты.

***Методы и формы реализации темы:*** практические занятия по правилам сервировки столов, мини-проекты, составление рецептов традиционных рецептов разных народов.

**ТЕМА 9.** **СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.**

**ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РОЛЬ ПИТАНИЯ (4 часа)**

Голод и аппетит. Кулинарная обработка пищевых продуктов, «живая» и «мертвая» пища. Правильное сочетание пищевых продуктов. Гигиенисты и их взгляд на питание человека (П. Брэгг, Г.М. Шелтон, Н.У. Уокер и др.). Концепция чистого организма. Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приема пищи. Питание и профилактика различных заболеваний. Питание и продолжительность жизни. Индивидуализация собственного питания. Режим питания и здоровье человека. Варианты организации режима питания.

***Основные понятия:***голод, аппетит, голодание, режим питания, пост, профилактика, гигиена.

***Методы и формы реализации темы:***индивидуальная работа, мини-проекты, деловые игры, проектная и учебно-исследовательская деятельность.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**На уровне запоминания:**

*– называть* способы кулинарной обработки пищевых продуктов;

*– характеризовать* состояние голода и аппетита;

*– воспроизводить* перечень химических, биологических и других дисциплин, представители которых занимаются изучением организации процессов обмена веществ на различных уровнях.

**На уровне понимания:**

*– характеризовать* концепцию чистого организма;

*– приводить* примеры взаимосвязей процессов, протекающих на разных уровнях функционирования организма;

*– объяснять* зависимость жизнедеятельности каждого организма от всеобщих физических и химических законов.

**На уровне применения в типичных ситуациях:**

*– уметь* соотносить биологические процессы с теориями, их объясняющими.

**На уровне применения в нестандартных ситуациях:**

*– обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;

*– обобщать* наблюдаемые физиологические явления и процессы на эмпирическом уровне.

**Компетенции, которые формирует данная программа у школьников:**

– знания школьников о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания, о структуре ежедневного рациона питания;

– навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, по соблюдению и выполнению гигиены питания;

– умение самостоятельно и грамотно ориентироваться в большом ассортименте продуктов питания.

– навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

– познания школьников об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

– умения, связанные с этикетом в области питания.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса, средства обучения**

**Учебно-методическое обеспечение**

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

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

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

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

***Пособия для учителя и дополнительная литература***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Материально-техническое обеспечение**

***Мультимедийные средства обучения***

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

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

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

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

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

***Технические средства обучения***

Компьютер.

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.

Микроскопы.

Лупа ручная.

***Лабораторное оборудование***

Прибор инструментов препаровальных.

***Наглядный материал и натуральные объекты***

Комплект микропрепаратов по теме «Человек».

Пособие «Анатомия человека».

Комплект таблиц по теме «Человека»

Комплект таблиц по теме «Пищеварение»

***Раздаточный материал.***

Коллекция «Внутренние органы человека»

Коллекция рецептов

Коллекция. Кухонная утварь различных культур.

Коллекция. Наборы кухонной посуды.

**Литература для учащихся:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Рыбы СССР. – М., 1969. – 400 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. – М., 2002. – 400 с.