

**Календарно-тематический план по Формуле правильного питания для 5 класса**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		Цель и основные виды деятельности учащихся	Теория	Практи
			План	Факт			
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	<b>5</b>			Формирование и развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. Формирование и развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания		
1	Здоровье-это здорово	1	06.09			+	
2	Правила ЗОЖ	1	13.09			+	
3	Я и мое здоровье	1	20.09				+
4	Мой образ жизни	1	27.09				+
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	04.10				+
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"</b>	<b>6</b>			Рацион питания, калорийность пищи. Познакомить школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме; Сформировать у детей представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; приобретение учащимися необходимых знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.		
6	Белки	1	11.10			+	
7	Жиры	1	18.10			+	
8	Углеводы	1	25.10			+	
9	Витамины	1	08.11			+	
10	Минеральные вещества	1	15.11			+	
11	Рацион питания	1	22.11				+
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	<b>3</b>			Продолжить формирование и развитие представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни		
12	Понятие режима питания	1	29.11			+	
13	Мой режим питания	1	06.12				+
14	Игра «Составляем режим питания»	1	13.12				+
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	<b>4</b>			Познакомить детей с основными группами питательных веществ –белками, жирами, углеводами ,витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Продукты, содержащие пищевые волокна. Уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; продолжить формирование представлений у школьников о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;		
15	Энергия пищи	1	20.12			+	
16	Калорийность пищи. Влияние калорийности пищи на телосложение	1	27.12				+
17	Исследовательская работа «Вкусная математика». Мой рацион питания	1	17.01				+
18	Роль пищевых волокон на Организм человека	1	24.01				+
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	<b>8</b>			Правила полезного питания, Выработать у учащихся навыки, связанные с этикетом в области питания; сформировать представления о предметах		
19	Где и как мы едим	1	31.01			+	
20	Мини- проект «Мы не дружим с	1	07.02				+

	сухомяткой»				кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов		
21	Путешествие и поход	1	14.02		Сформировать представление об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании, воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе		+
22	Собираем рюкзак	1	21.02				+
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	28.02				+
24	Поговорим о фаст-фудах	1	07.03			+	
25	Правила поведения в кафе.	1	14.03				+
26	Ролевая игра «Кафе»	1	21.03		Заведения общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить формирование у учащихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.		+
	<b>Тема 6. «Ты- покупатель»</b>	<b>9</b>					
27	Где можно сделать покупку	1	04.04			+	
28	Права и обязанности покупателя	1	11.04			+	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	18.04				+
30	Ты покупатель.	1	25.04				+
31	Сложные ситуации при покупке товара Упаковка продуктов	1	02.05				+
32	Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение	1	16.05			+	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	16.05	16.05			+
34	Составление формулы правильного питания.	1	23.05				+

В календарно-тематическом планировании выполнение программы обеспечивается за счёт уплотнения материала в связи с наличием праздничных дней (смотри таблицу):

Дата по календарю	Количество часов по плану	Дата по плану	Количество часов по факту	Номер урока по курсу	Тема урока
16.05	1	16.05	1 (уплотнение материала)	33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

