

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**Отдел образования администрации Бугурусланского района**  
**МБОУ "Баймаковская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

ТМГ "Единомышленники"  
\_\_\_\_\_ Котова Т.А.  
Протокол №1  
от "\_\_\_" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Нестерова Н.В.  
Протокол №1  
от "\_\_\_" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
\_\_\_\_\_ Литвин Н.С.  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от "\_\_\_" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Здоровое питание – здоровая нация»**

для обучающихся 5-9 классов

**с.Баймаково 2023**

## 1. Паспорт программы:

2. Наименование программы	«Здоровое питание - здоровая нация» на текущий учебный год (5-летний срок обучения)
3. Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.</li><li>• Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)</li><li>• СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);</li><li>• СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»</li><li>• Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</li><li>• Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11.03.2012г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»</li><li>• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.04.2012г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»</li></ul>
4. Цель программы	Формирование у обучающихся культуры питания как оставляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.
5. Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания.</li><li>• Обеспечение доступности школьного питания.</li><li>• Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.</li><li>• Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.</li><li>• Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.</li><li>• Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.</li><li>• Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди всех участников образовательного процесса.</li></ul>
6. Основные направления программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организация рационального питания обучающихся.</li><li>• Обеспечение высокого качества и безопасности питания.</li><li>• Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой.</li><li>• Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%.</li><li>• Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li><li>• Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li></ul>
7. Ожидаемые	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным</li></ul>

результаты	<p>физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение доступности школьного питания.</li> <li>• Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.</li> <li>• Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.</li> <li>• Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.</li> <li>• Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>• Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди всех участников образовательного процесса.</li> </ul>
------------	---

## 2. Пояснительная записка

В настоящее время президент РФ уделяет большое внимание вопросам обеспечения здорового питания населения. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Поэтому одной из задач является разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

## 3. Характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся предназначена для 5 - 9 классов.

Программа предполагает реализацию следующих **принципов**:

- Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье обучающихся. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
- Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов) организации питания.

- Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни. Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребенка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

### **Направления реализации Программы**

Работа по формированию культуры здорового питания будет проводиться по трем направлениям. *Первое* – рациональная организация питания в школьной столовой, где все от ее внешнего вида до состава продуктов должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни.

*Второе* – реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания у обучающихся. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Программа предусматривает различные формы организации занятий и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

*Третье* направление – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

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

Время изучения: 5- классы, 5 лет

Количество часов : 5 класс-1 занятие в неделю, 34 занятия в год

6 класс-1 занятие в неделю, 34 занятия в год

7 класс-1 занятие в неделю, 34 занятия в год

8 класс-1 занятие в неделю, 34 занятия в год

9 класс-1 занятие в неделю, 34 занятия в год

Всего -170 занятий

#### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Промежуточная аттестация в форме создания проектов, буклетов, презентаций

### **4. Планируемые результаты освоения**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

**Предметные результаты:**

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

**5.Содержание внеурочной деятельности**

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и занятий5 класс</i>	<i>Всего часов</i>
<b>I</b>	<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>	<b>9</b>
<b>II</b>	<b><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></b>	<b>8</b>
<b>III</b>	<b><i>Физиология питания.</i></b>	<b>6</b>
<b>IV</b>	<b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>	<b>6</b>
<b>V</b>	<b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>	<b>5</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и занятий6 класс</i>	<i>Всего часов</i>
<b>I</b>	<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>	<b>7</b>
<b>II</b>	<b><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></b>	<b>6</b>
<b>III</b>	<b><i>Физиология питания.</i></b>	<b>5</b>
<b>IV</b>	<b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>	<b>6</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и занятий7 класс</i>	<i>Всего часов</i>

<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>5</b>
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>11</b>
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и занятий 8 класс</i>	<i>Всего часов</i>
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>8</b>
<b>II</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>2</b>
<b>III</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>15</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и занятий 9 класс</i>	<i>Вс его ча сов</i>
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>3</b>
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>3</b>
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>7</b>
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>14</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>

## 6. Учебно-тематическое планирование

### 5 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и занятий</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Распределение часов по видам занятий</i>			
			<i>Урок (тео- рия)</i>	<i>Практи- ческие занятия</i>	<i>Досуго- вые меропри- ятия</i>	<i>Само- стоя- тельная работа</i>
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Викторина «Знаю ли я себя?»	1			1	
2	Из чего состоит наша пища (белки, жиры углеводы, их значение).	3	1	1		1
3	Что такое режим питания.	2	1			1
4	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	3		2		1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5	Что мы едим. Правильное и неправильное питание.	2	2			
6	Чем страшен кариес? (ролевая игра)	2			2	
7	Проект «Чтобы быть здоровым» - азбука правильного питания	4		2		2
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
8	Что происходит с пищей в организме человека:	1		1		

	«Удивительные приключения пирожка».					
9	Почему болит живот? Причины нарушения работы пищеварительной системы.	2	1			1
10	«Мы не дружим с сухомяткой!» - рацион питания школьника	3		2		1
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>6</b>			<b>2</b>	<b>3</b>
11	Как питались наши предки.	1			1	
12	Кулинарные обычаи разных народов	1				1
13	Игра «Необычное путешествие в страну чипсов и сухариков»	1			1	
14	Мини-проект «Готовим сами»	3		1		2
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
15	«Мойте руки перед едой!» - основные правила гигиены.	1	1			
16	Испорченные продукты и последствия их употребления.	2	2			
17	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	2			2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>10</b>

**6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (теория)	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1			1	
2	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1		1		
3	От чего зависит здоровье?	1	1			
4	Питание и красота	1	1			
5	Из чего состоит наша пища: пищевые продукты и питательные вещества.	1				1
6	Здоровое питание. Режим питания школьника.	1		1		
7	Здоровье – это здорово! - оформление буклетов о необходимости соблюдения режима питания.	1				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
8	Особенности образа жизни современного человека	1				1
9	Гиподинамия и ее последствия	1	1			
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11	Где найти витамины весной? –	1		1		

	игра-путешествие					
12	Пищевые добавки: польза или вред?	1			1	
13	Практическая работа «Что мы едим?»	1		1		
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14	Путешествие пищи в организме человека. Механизм пищеварения	1		1		
15	Биологическое значение пищи.	1				1
16	Обмен веществ в организме человека. Энергетическая ценность продуктов.	1	1			
17	Причины и последствия нарушения обмена веществ.	1	1			
18	Мини-проект «Меню выходного дня»	1		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19-20	Кулинарное путешествие: «Как и что едят в разных странах».	2	1			1
21-22	Проект: Кулинарные традиции моей семьи	2				2
23	Самые полезные продукты: овощи и фрукты	1	1			
24	Самые полезные продукты: дары моря	1	1			
25	Самые полезные продукты: молоко и молочные продукты	1	1			
26	Что нужно есть в разное время года	1	1			
27	Как и чем утолить жажду.	1		1		
28	Круглый стол: «Блюда разные нужны, блюда разные важны»	1			1	
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
29	Что такое кулинария?	1	1			
30	«Общество чистых тарелок» - правила подготовки посуды и оборудования для приготовления пищи	1	1			
31	Безопасная работа на кухне	1	1			
32	Красота и аппетит – как сервировать стол	1		1		
33-34	Проект «Приходите на обед»	2			1	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

**7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго-вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
1	Здоровый образ жизни: его составляющие.	1	1			
2	Что такое здоровье. Оценка	1		1		

	состояния собственного здоровья.					
3	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
4	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
5	Лекарства на тарелке.	1		1		
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	1			
7	Соблюдаю ли я режим?	1				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
8	Особенности образа жизни и питания современных школьников.	1	1			
9	Чем опасен избыточный вес?	1	1			
10	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	1			
11-12	Пищевые добавки: учимся читать этикетки.	2	1	1		
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
13	Что такое питание? Питательные вещества и их значение.	1	1			
14	Витамины	1		1		
15	Разнообразное питание – основа здоровья	1	1			
16	Пищевая ценность продуктов	1		1		
17	Энергетические затраты организма и правильное питание	1		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
18	Что мы едим? Традиции питания в России.	1			1	
19-20	Взгляд в прошлое: история основных продуктов питания (зерновые, капуста, морковь, томаты, свекла, огурцы и др.) – проект.	2				2
21	Опасные деликатесы.	1		1		
22	Любимые десерты: история шоколада.	1				1
23	Диеты – польза и вред.	1	1			
24	Сыроедение	1				
25	Его величество Бутерброд или чем вреден фастфуд.	1				1
26	Вода – основа жизни.	1	1			1
27	Дары природы или что можно найти в лесу.	1		1		
28	Что такое аллергия?	1	1			
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
29-30	Всякий ли продукт можно съесть – как определить качество продуктов питания.	2	1	1		
31	Опасность сырой воды	1	1			
32	Ядовитые грибы и растения.	1				1
33	Правила первой помощи при	1		1		

	пищевых отравлениях.					
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>

**8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго-вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1	Состояние здоровья современного человека	1	1			
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1				1
3	Наука о питании – древняя и современная.	1	1			
4	Пирамида здорового питания.	1		1		
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	1			
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
8	Гигиена питания- круглый стол.	1			1	
<b>II</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
9	Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1		1		
<b>III</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1			1	
12	Три кита питания.	1		1		
13	Витаминная азбука.	1				1
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		1		
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1				1
16	Составление индивидуального меню.	1				1
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	1			
18-19	Проект «Дни национальной кухни».	2	1			1
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1				1
21-	Продукты питания в разных	2	1			1

22	культурах.					
23	Ядовитые грибы и растения.	1		1		
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	1			
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	1			
<b>IV</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	1			
27	Проект «Все сезоны года».	1				1
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1				1
29	Правила поведения в гостях.	1		1		
30	Встречаем гостей.	1		1		
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	1			
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1		1		
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1				1
34	Правильное питание – это здоровье и красота.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (теория)	Практические занятия	Досугово-вые мероприятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Состояние здоровья современного человека.	1	1			
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1		1		
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1			1	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1				1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1				1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	1			
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			

10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	1			
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	1			
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	1			
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1				1
15	Особенности питания учащихся.	1	1			
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	1			
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1		1		
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
19	Проект «Домашнее меню»	1				1
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1			1	
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	1			
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1			1	
23	Как определить качество питания.	1	1			
24	Как определить качество питания.	1		1		
25	Вкусная азбука.	1		1		
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	1			
27	Найти волшебную диету.	1		1		
28	Культура питания: встречаем друзей.	1			1	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1				1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	1			
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	1			
32	Микробиологическая безопасность.	1	1			
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	1			
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1			1	

<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
---------------	-----------	-----------	----------	----------	----------

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания	Наличие
<b>Технические средства обучения</b>		
Экспозиционный экран. Аудиопроигрыватель. Персональный компьютер. Мультимедийный проектор.	Размер не менее 150 X 150 см.	
<b>Экранно – звуковые пособия</b>		
Видеофильмы ( в т. ч. и в цифровой форме). Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения ( в т. ч. и в цифровой форме)	Например, могут быть использованы фрагменты музыкальных произведений, записи голосов птиц и др.	
<b>Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование</b>		
Термометр медицинский. Лупа. Микроскоп (по возможности цифровой). Лабораторное оборудование для проведения опытов и демонстраций в соответствии с содержанием обучения: для измерения веса ( весы рычажные, весы пружинные, наборы разновесов и т.д.), по экологии ( фильтры, красители пищевые и т.д.), измерительные приборы ( в т.ч. цифровые) и т.п. Модель «Торс человека с внутренними органами». Муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.		
<b>Натуральные объекты</b>		
Коллекции плодов и семян растений. Гербарии культурных и дикорастущих растений ( с учётом содержания обучения).	С учётом местных особенностей и условий школы.	
<b>Оборудование класса</b>		
Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев. Стол учительский с тумбой. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и др. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала. Подставки для книг, держатели для карт и т.п.	В соответствии с санитарно – гигиеническими нормами.	

#### Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.

8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
9. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
10. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
11. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
13. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.  
Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
15. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
16. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

### **Рекомендации по организации освоения программы**

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья).