

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 15 от «29» 08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-04-01-163  
от «29» 08.2022 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
по направлению  
«Формирование функциональной грамотности»  
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»  
для обучающихся 5-9 классов**

Составил:  
заместитель директора  
по воспитательной работе  
Сивакова Ульяна Юрьевна

МИНУСИНСК, 2022

## Содержание

### Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план.....	6
1.3.2. Содержание учебного плана.....	6

### Раздел № 2

2.1. Календарно-тематическое планирование.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	32
2.2.1. Материально-техническое, кадровое обеспечение.....	32
2.2.2. Оценочные материалы.....	32
2.2.3. Методические материалы.....	32
2.2.4. Список литературы.....	33

## Раздел № 1

### 1.1. Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы	Формирование функциональной грамотности
Актуальность программы	<p>При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.</p> <p>Программа курса «Культура здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.</p>
Отличительные особенности программы	Предусмотрено привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания.
Виды деятельности	Занятия по программе проводятся в формах, способствующих реализации творческих возможностей детей и подростков, то используются такие формы проведения занятий,

	как проектная деятельность, квесты, конкурсы, викторины, игры.
Адресат программы	Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов
Объём и срок освоения программы	Срок реализации программы: 4 года; объём-34 часа для каждого класса.
Формы обучения	Очная
Особенности организации образовательного процесса	Использование 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;.
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия - 40 минут. Место проведения – кабинеты классов
Промежуточная аттестация	Защита проекта творческое задание, тестирование, практикум. <b>Оценивается: зачёт/незачёт</b>

## 1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

### Задачи:

- дать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- организовать профилактику поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- формировать практические навыки по приготовлению кулинарных блюд;
- воспитывать чувство уважения к культуре своего и других народов;
- развивать творческие способности и кругозор обучающихся через познавательную деятельность.

## Планируемые результаты.

### *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.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план для 5-9 кл.

Разделы	Распределение часов по видам занятий			
	Лекции	Практические занятия	Сам-ая работа	Досуговые мероприятия
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	16	6	9	5
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	10	3	6	2
3. Физиология питания.	10	7	3	-
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	14	15	19	5
5. Санитария и гигиена питания.	15	11	7	7
<b>Итого: 170 часов</b>	<b>65</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>19</b>

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

##### 5 классы

Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.

Как устроен человек.  
Как работает организм человека.  
Викторина «Знаю ли я себя?»  
Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?  
Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.  
Пирамида здорового питания. Режим питания.  
Составление меню выходного дня.  
Мини-проект «Приходите на обед».  
Алиментарно-зависимые заболевания.  
Правильно ли мы питаемся?  
Последствия неправильного питания.  
Чем страшен кариес?  
Болезни неправильного питания.  
Что делать, чтобы не болеть?  
Что такое БАДы и зачем они нужны.  
Физиология питания.  
Путешествие пищи в организме человека.  
Механизм пищеварения..  
Обмен веществ в организме человека.  
Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.  
Рацион питания школьника  
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов  
Пища наших предков.  
Традиции питания народов мира.  
Питание народов России.  
Диеты.  
Полезные и вредные продукты. Фастфуд.  
Кулинарная обработка пищевых продуктов.  
Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.  
Санитария и гигиена питания  
Основные функции и правила гигиены питания.  
Пищевые отравления.  
Инфекционные заболевания.  
Паразитарные заболевания.  
Правила первой помощи при пищевых отравлениях.  
«Светофор здоровья» - игра-викторина.

## 6 классы

Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.

«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.

Как работает организм человека?

Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.

Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.

Пирамида здорового питания. Режим питания.

Составление меню выходного дня.

Алиментарно-зависимые заболевания.

Заболевания, связанные с неправильным питанием.

Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Чем страшен кариес?

Что такое БАДы?

Физиология питания.

Путешествие пищи в организме человека.

Механизм пищеварения.

Обмен веществ в организме человека.

Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Рацион питания школьника

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Пища наших предков.

Традиции питания народов мира.

Питание народов России.

Диеты- польза или вред?

Полезные и вредные продукты. Фастфуд.

Кулинарная обработка пищевых продуктов.

Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания.

Пищевые отравления.

Инфекционные заболевания.

Паразитарные заболевания.

Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

## 7 классы



Строение тела человека - общий обзор.  
Викторина «Что я знаю об организме человека?»  
Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.  
Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.  
Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.  
Пирамида здорового питания. Режим питания.  
Составление меню выходного дня.  
Алиментарно-зависимые заболевания.  
Заболевания, связанные с неправильным питанием.  
Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.  
Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.  
БАДы, целесообразность их употребления.  
Физиология питания.  
Что происходит с пищей в организме?  
Механизмы пищеварения.  
Обмен веществ в организме человека.  
Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.  
Что такое «правильное питание».  
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов  
Как питались наши предки.  
Традиции питания народов мира.  
Питание народов России.  
Диеты – польза и вред.  
Полезные и вредные продукты. Фастфуд..  
Кулинарная обработка пищевых продуктов.  
Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.  
Санитария и гигиена питания  
Основные функции и правила гигиены питания.  
Пищевые отравления.  
Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания  
Правила первой помощи при пищевых отравлениях.  
Всем, кто хочет быть здоров.

## **8 классы**

Состояние здоровья современного человека  
Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».  
Наука о питании – древняя и современная.

Пирамида здорового питания.

Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.

Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Гигиена питания- круглый стол.

Физиология питания.

Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.

Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны.

Три кита питания.

Витаминная азбука.

Овощи и фрукты – полезные продукты.

Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»

Составление индивидуального меню.

Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.

Проект «Дни национальной кухни».

Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».

Продукты питания в разных культурах.

Ядовитые грибы и растения.

Непереносимость отдельных продуктов и блюд.

Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.

Санитария и гигиена питания

Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.

Проект «Все сезоны года».

Конкурс презентаций домашнего меню.

Правила поведения в гостях.

Встречаем гостей.

Особенности и правила личной гигиены.

Пищевые отравления и их недопущение.

Надёжные помощники – гигиена и спорт.

Правильное питание – это здоровье и красота.

## **9 классы.**

Состояние здоровья современного человека.

Кто ответственен за мое здоровье.

Здоровье и профессия

Режим дня.

Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»

Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.

Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.

Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Физиология питания.

Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.

Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.

Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.

Особенности питания учащихся.

Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.

Структура ассортимента продукции общественного питания.

Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Проект «Домашнее меню»

Конкурс презентаций «Домашнее меню»

Санитария и гигиена питания

Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.

Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.

Как определить качество питания.

Вкусная азбука.

Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?

Найти волшебную диету.

Культура питания: встречаем друзей.

Вкусные традиции моей семьи.

Питание школьников во время подготовки к экзаменам.

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.

Микробиологическая безопасность.

Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Правильное питание – это здоровье и красота.

## Раздел 2.

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	даты	Наименование разделов и занятий	Все го час ов	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельн ая работ а
1		<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	7	3	1	1	2
1		Как устроен человек.	1	1			
2		Как работает организм человека.	1	1			
3		Викторина «Знаю ли я себя?»	1			1	
4		Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?	1	1			
5		Пищевые продукты и питательные	1				1

		вещества. Полезные и вредные продукты.					
6		Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7		Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1				1
<b>II</b>		<b>Алиментарно- зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8		Правильно ли мы питаемся?	1	1			
9		Последствия неправильного питания.	1				1
10		Чем страшен кариес?	1			1	
11		Болезни неправильного питания.	1	1			
12		Что делать, чтобы не болеть?	1		1		
13		Что такое БАДы и зачем они нужны.	1				1
<b>III</b>		<b>Физиологи я питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14		Путешествие пищи в организме человека.	1		1		
15		Механизм пищеварения..	1				1
16		Обмен веществ в организме	1	1			

		человека.					
17		Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18		Рацион питания школьника	1		1		
<b>IV</b>		<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19		Пища наших предков.	1			1	
20		Традиции питания народов мира.	1	1			1
21		Традиции питания народов мира.	1				
22		Питание народов России.	1		1		
23		Диеты.	1	1			
24		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1				
25		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1		1		1
26		Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	1			1
27		Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1				
28		Приемы и способы	1		1		

		кулинарной обработки пищевых продуктов.					
<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		Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
30		Пищевые отравления.	1	1			
31		Инфекционные заболевания.	1				1
32		Паразитарные заболевания.	1		1		
33		Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34		«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>34</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

### 6 класс

№ п/п	даты	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		Как работает организм человека?	1	1			
3		Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1		1		
4		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5		Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6		Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7		Составление меню выходного дня.	1				1
<b>II</b>		<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8-9		Заболевания, связанные с	1	1			1



		неправильным питанием.					
		Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1				
10		Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1		1		
12		Чем страшен кариес?	1			1	
13		Что такое БАДы?	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.	1		1		
15		Механизм пищеварения.	1				1
16		Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17		Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18		Рацион питания	1		1		

		школьника					
<b>IV</b>		<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19		Пища наших предков.	1			1	
20-21		Традиции питания народов мира.	1	1			1
		Традиции питания народов мира.	1				
22		Питание народов России.	1		1		
23		Диеты- польза или вред?	1		1		
24-25		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1		1		1
		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1				
26-27		Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	1			1
		Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1				
28		Приемы и способы кулинарной	1		1		

		обработки пищевых продуктов.					
<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		Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
30		Пищевые отравления.	1	1			
31		Инфекционные заболевания.	1				1
32		Паразитарные заболевания.	1		1		
33		Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34		Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>даты</b>	<b>Наименование разделов и занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Распределение часов по видам занятий</b>			
				<b>Урок (теория)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Досуговые мероприятия</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
<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		Строение тела человека - общий обзор.	1	1			
2		Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1			1	
3		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	1			
4		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5		Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6		Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7		Составление меню выходного дня.	1				1
<b>II</b>		<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
8-9		Заболевания, связанные с	2	1			1

		неправильным питанием.					
		Заболевания, связанные с неправильным питанием.					
10		Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11 - 12		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1	1		
		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.					
13		БАДы, целесообразность их употребления.	1				1
<b>III</b>		<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14		Что происходит с пищей в организме?	1		1		
15		Механизмы пищеварения.	1				1
16		Обмен веществ в организме человека.	1	1			

17		Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18		Что такое «правильное питание».	1		1		
<b>IV</b>		<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
19		Как питались наши предки.	1			1	
20 - 21		Традиции питания народов мира.	2				2
		Традиции питания народов мира.					
22		Питание народов России.	1		1		
23 - 24		Диеты – польза и вред.	2	1			1
		Диеты – польза и вред.					
25 - 26		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
		Полезные и вредные продукты. Фастфуд.					
27 -		Кулинарная обработка	2	1			1

28		пищевых продуктов.					
		Кулинарная обработка пищевых продуктов.					
29		Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
<b>V</b>		<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
30		Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
31		Пищевые отравления.	1	1			
32		Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1				1
33		Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34		Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>34</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>11</b>

**8 класс**

<b>№</b>	<b>даты</b>	<b>Наименование</b>	<b>Всего</b>	<b>Распределение часов по видам занятий</b>
----------	-------------	---------------------	--------------	---

<i>n/n</i>		<i>разделов и занятий</i>	<i>часов</i>	<i>Урок (теория)</i>	<i>Практи- ческие занятия</i>	<i>Досуго- вые меропри- ятия</i>	<i>Само- стоя- тельная работа</i>
<b>I</b>		<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></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	1	1			



		процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.					
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	1		1		

		продукты.					
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».	1	1			1
		Проект «Дни национальной кухни».					
20		Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1				1
21-22		Продукты питания в разных культурах.	2	1			1
		Продукты питания в разных 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</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>



							<i>та</i>
<b>I</b>		<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></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><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></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	1	1			

		заболеваний.					
10		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	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 правильные 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>

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

<b>Материально-техническое обеспечение</b>	Помещение, укомплектованное стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, парты, стулья, шкафы, электрообеспечение). <b>Мультимедийное оборудование:</b> - Интерактивная доска. - Компьютер. - Проектор. - Средства телекоммуникации (выход в интернет). - Термометр медицинский. - Лупа. - Часы с синхронизированными стрелками. - 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.
<b>Информационное обеспечение</b>	-видеопособия, видеоролики
<b>Кадровое обеспечение</b>	Образовательный процесс обеспечивают классные руководители гимназии

### 2.2.2. Оценочные материалы

1. Опросы, тесты, критерии оценивания творческих заданий, практикумов, защиты проекта

### 2.2.3. Методические материалы



Педагогические технологии	- технология группового обучения; - технология игровой деятельности; -технология проектной деятельности
Методы обучения	1. Словесные (устное объяснение, беседа) 2. Наглядные (показ иллюстраций) 3. Практические (тренировочные игры)
Дидактические материалы (к занятиям на формирование компетенции)	-ЭОР

#### 2.2.4. Список литературы

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. Ипатова 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.