

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Департамент по социальной политике
Администрация г.о. Саранск
МОУ "Средняя школа №2 им. Героя Советского Союза П.И. Орлова"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Кирдяпкин В.С

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Суренкова Т.Т.

Приказ № 60

от «28» августа 2024 г.

ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для обучающихся 7Г класса

«Здоровое питание»

Классный руководитель
Коростелёва А. А.

г.о. Саранск 2024-2025 учебный год

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	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. Программа курса «Здоровое питание» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.
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. Оценивается: зачёт/незачёт

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
Итого: 170 часов	65	42	44	19

1.3.2. Содержание учебного плана

5 класс

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 класс

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 класс

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 класс

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 правильного характера 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 класс

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
I		Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	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
II		Алиментарно- зависимые заболевания.	6	2	1	1	2
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
III		Физиологи я питания.	5	2	2	-	1
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		
IV		Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	10	3	3	1	3
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.					
V		Санитария и гигиена питания	6	2	2	1	1
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	
		ВСЕГО:	34	12	9	4	9

6 класс

№ п/п	даты	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (теория)	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
I		Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7	2	2	1	2

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
II		Алиментарно-зависимые заболевания.	6	2	1	1	2
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
III		Физиология питания.	5	2	2	-	1
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					
IV		Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	10	2	4	1	3
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.					
V		Санитария и гигиена питания	6	2	2	1	1
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

№ п/п	даты	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (теория)	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
I		Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7	3	1	1	2

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
II		Алиментарно-зависимые заболевания.	6	3	1	-	2
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
III		Физиология питания.	5	2	2	-	1
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		
IV		Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	11	2	3	1	5
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		
V		Санитария и гигиена питания	5	2	1	1	1
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	
ВСЕГО:			34	12	8	3	1 1

8 класс

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

<i>n/n</i>		<i>разделов и занятий</i>	<i>часов</i>	<i>Урок (тео- рия)</i>	<i>Пра кти - ческ ие заня тия</i>	<i>До суг о- вы е меро при- ятия</i>	<i>Са мо - ст оя- тель ная рабо та</i>
I		<i>Введение. Здоровье человекаи основы правильного питания.</i>	8	5	1	1	1
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	
II		Физиология питания.	2	1	1	-	-
9		Механизм пищеварения и правильных характер обменавеществ в организме человека.	1	1			
10		Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1		1		
III		Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	15	5	3	1	6
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».	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			
IV		Санитария и	9	2	3	1	3

		гигиена питания					
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	
ВСЕГО:			34	13	8	3	10

9 класс

№ п/ п	дат ы	Наименование разделов и занятий	Всего о часо в	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Прак- ти- ческ ие заня- тия	Досуг о-вые меропри- ятия	Само- стоя- тель- ная рабо

							<i>та</i>
I		Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7	3	1	1	2
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			
II		Алиментарно-зависимые заболевания.	3	3	-	-	-
8		Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	1			
9		Нарушение питания и факторы риска развития хронических инфекционных	1	1			

		заболеваний.					
10		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1			
III		Физиология питания.	3	3	-	-	-
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			
IV		Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7	2	2	1	2
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	
V		Санитария и гигиена питания	14	7	3	3	1
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	
		ВСЕГО:	34	18	6	5	5

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

Материальное - техническое обеспечение	Помещение, укомплектованное стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, парты, стулья, шкафы, электрообеспечение). Мультимедийное оборудование: - 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.
Информационное обеспечение	- видеопособия, видеоролики
Кадровое обеспечение	Образовательный процесс обеспечивают классные руководители

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.