



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 175»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании

МО «Уч. метод. ком.»
Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.

Председатель МО

«Проверено»

«31» августа 2022 г.
Зам. директора по УВР

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школы №175

/Т.Н. Булатова/

«приказ № 100 от 31.08.22 г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности «Культура здорового питания»

Класс 5-11

Количество часов по учебному плану 238 в год 1 в неделю.

Составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности «Культура здорового питания», под руководством Ипатова М.И.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

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. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Актуальность и назначение программы	
Варианты реализации программы и формы проведения занятий	4
Взаимосвязь с программой воспитания	5
Особенности работы педагогов по программе	6
Содержание курса внеурочной деятельности	6
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	7
Личностные результаты	8
Метапредметные результаты	9
Предметные результаты	11
Тематическое планирование	13
5 класс	10
6 класс	34
7 класс	59
8 класс	63
9 класс	67
10 класс	72
11 класс	76
Приложение	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА АКТУАЛЬНОСТЬ, ЦЕЛЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания» (далее – Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

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

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. 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.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного

поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – 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 «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.

ВАРИАНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения..

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания .

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОГРАММЕ

Задача педагогов состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах . Результатом работы в первую очередь является личностное развитие ребенка . Личностных результатов педагоги могут достичь, увлекая ребенка совместной и интересной для него деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую

атмос-феру, насыщая занятия личностно ценностным содержанием .

Особенностью занятий является их интерактивность и мно- гообразие используемых педагогом форм работы .

Реализация программы предполагает возможность вовлече- ния в образовательный процесс родителей и социальных пар- тнеров школы .

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Описание места программы в учебном плане

На реализацию программы внеурочной деятельности «Культура здорового питания» в учебном плане отводится 1 час в неделю (34 часа в 5 классе, 34 часа в 6 классе, 34 часа, 34 часа в 7 классе, 34 часа в 8 классе, 34 часа в 9 классе, 34 часа в 10 классе, 34 часа в 11 классе).

Содержание курса для обучающихся 5 – 9 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» 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.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
---	------	--------------	---------------------	----------------------------	--------------------------	---

1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1	Введение. Строение тела человека - общий обзор.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Работа в группах	WWW.Здоровоепитание.рф .
2	Как работает организм человека.	1	Системы органов. Работа систем органов.	Соотносить визуальное изображение с вербальным текстом . Использовать информацию из текста	Работа в группах	WWW.Здоровоепитание.рф .
3	Викторина «Знаю ли я себя?»	1	Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье?	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события,	Деловая игра	WWW.Здоровоепитание.рф .

				течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста .		
4	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты .	1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	www.здоровоепитание.рф .

5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровое-питание.рф .
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровое-питание.рф .

				текста		
7	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед»	1	Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровоепитание.рф .

8	Правильно ли мы питаемся?	1	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровое-питание.рф .
---	---------------------------	---	--	--	--	--

9	Последствия неправильного питания.	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Игра-расследование	WWW.Здоровоепитание.рф .
10	Чем страшен кариес?	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа .	Работа индивидуально или в парах . Обсуждение результатов выполнения заданий .	WWW.Здоровоепитание.рф .

11..	Болезни неправильного питания.	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа.	Работа индивидуально или в парах . Обсуждение результатов выполнения заданий .	WWW.Здоровое-питание.рф .
12 .	Что делать, чтобы не болеть?	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа.	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровое-питание.рф .

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровое-питание.рф .

□

14	Путешествие пищи в организме человека.	1	Строение пищеварительной системы человека.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа	Работа в парах и малых группах. Презентация результатов обсуждения	www.3d-urovo-pitanie.rf .
----	--	---	--	--	--	--

15	Механизм пищеварения..	1	Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека.	- Использование полученных знаний для объяснения и анализа	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	www.здоровоепитание.рф .
----	------------------------	---	--	--	--	--

16.	Обмен веществ в организме человека.	1	Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Работа в парах и малых группах Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровоепитание.рф .
-----	-------------------------------------	---	---	--	--	--

17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события,	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	---	---	---	--	--	--

				течение процесса, результаты экспе- римента на осно- ве информации текста		
--	--	--	--	---	--	--

18	Рацион питания школьника	1	Традиции питания разных народов.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждени	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	--------------------------	---	----------------------------------	--	--	--

19	Пища наших предков.	1	Питание народов России.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Работа в малых группах Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	---------------------	---	-------------------------	---	--	--

20	Традиции питания народов мира.	1	Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Индивидуальная работа . Работа в парах .	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	--------------------------------	---	--	---	--	--

21	Традиции и питания народов мира.	1	Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	----------------------------------	---	--	---	--------	--

□

22	Питание народов России.	1	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	Форму- лировать на основе полученной из текста информа- ции собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровое-питание.рф .
23	Диеты.	1	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	Форму- лировать на основе полученной из текста информа- ции собственную гипотезу,	Беседа, груп- повая работа, индивидуаль- ная работа	WWW.Здоровое-питание.рф .

24	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,		WWW.Здоровое-питание.рф .
25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа, групповая работа, индивидуальная работа	WWW.Здоровое-питание.рф .

26	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа, групповая работа, индивидуальная работа	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	---	---	--	---	---	--

27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа, групповая работа, индивидуальная работа	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	---	---	--	---	---	--

28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	--	---	--	---	--------	--

□

29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровое-питание.рф .
30	Пищевые отравления.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровое-питание.рф .

31	Инфекционные заболевания.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ Практическая работа/ Работа в парах/ Игра	WWW.Здоровоепитание.рф .
32	Паразитарные заболевания.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ Практическая работа/ Работа в группах/ Игра	WWW.Здоровоепитание.рф .

33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ деловая игра	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	--	---	--	---	---	--

34	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ деловая игра	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	---------------------------------------	---	--	---	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1	Введение. Строение тела человека - общий обзор.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Работа в группах	WWW.Здоровоепитание.рф .
2	Как работает организм человека?	1	Системы органов. Работа систем органов.	Соотносить визуальное изображение с вербальным текстом . Использовать информацию из текста	Работа в группах	WWW.Здоровоепитание.рф .

3	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1	Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье?	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста .	Деловая игра	WWW.Здоровоепитание.рф .
---	--	---	---	--	--------------	--

4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информацию собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровоепитание.рф .
---	---	---	--	--	--	--

5	Пищевые продукты и питательные вещества.	1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информацию собственную гипотезу, прогнозировать события,	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровоепитание.рф .
---	--	---	--	--	--	--

				течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста		
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровое-питание.рф .

7	Составление меню выходного дня.	1	Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровоепитание.рф .
---	---------------------------------	---	---	--	--	--

8	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты экспе-	Самостоятельное выполнение работы с последующим обсуждением ответов на задания	WWW.Здоровоепитание.рф .
---	---	---	--	--	--	--

				римента на основе информации текста		
9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Игра-расследование	WWW.Здоровоепитание.рф .

10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа.	Работа индивидуально или в парах. Обсуждение результатов выполнения заданий.	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	--	---	---	---	--	--

11..	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа.	Работа индивидуально или в парах. Обсуждение результатов выполнения заданий.	WWW.Здоровое-питание.рф .
12 .	Чем страшен кариес?	1	Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа.	Работа в парах и малых группах. Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровое-питание.рф .

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровое-питание.рф .

□

14	Путешествие пищи в организме человека.	1	Строение пищеварительной системы человека.	Использование полученных знаний для объяснения и анализа	Работа в парах и малых группах. Презентация результатов обсуждения	www.3d-urovo-pitanie.rf .
----	--	---	--	--	--	--

15	Механизм пищеварения..	1	Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека.	- Использование полученных знаний для объяснения и анализа	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	www.здоровоепитание.рф .
----	------------------------	---	--	--	--	--

16.	Обмен веществ в организме человека.	1	Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Работа в парах и малых группах Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровоепитание.рф .
-----	-------------------------------------	---	---	--	--	--

17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события,	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждения	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	---	---	---	--	--	--

				течение процесса, результаты экспе- римента на осно- ве информации текста		
--	--	--	--	---	--	--

18	Рацион питания школьника	1	Традиции питания разных народов.	Устанавливать взаимосвязи между текстами . Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу, прогнозировать события, течение процесса, результаты эксперимента на основе информации текста	Работа в парах и малых группах . Презентация результатов обсуждени	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	--------------------------	---	----------------------------------	--	--	--

19	Пища наших предков.	1	Питание народов России.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Работа в малых группах Презентация результатов обсуждения	www.здоровоепитание.рф .
----	---------------------	---	-------------------------	---	--	--

20	Традиции питания народов мира.	1	Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Индивидуальная работа . Работа в парах .	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	--------------------------------	---	--	---	--	--

21	Традиции и питания народов мира.	1	Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	----------------------------------	---	--	---	--------	--

□

22	Питание народов России.	1	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	Форму- лировать на основе полученной из текста информа- ции собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровое-питание.рф .
23	Диеты.	1	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	Форму- лировать на основе полученной из текста информа- ции собственную гипотезу,	Беседа, груп- повая работа, индивидуаль- ная работа	WWW.Здоровое-питание.рф .

24	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,		WWW.Здоровое-питание.рф .
25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа, групповая работа, индивидуальная работа	WWW.Здоровое-питание.рф .

26	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа, групповая работа, индивидуальная работа	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	---	---	--	---	---	--

27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа, групповая работа, индивидуальная работа	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	---	---	--	---	---	--

28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровоепитание.рф .
----	--	---	--	---	--------	--

□

29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровое-питание.рф .
30	Пищевые отравления.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Беседа	WWW.Здоровое-питание.рф .

31	Инфекционные заболевания.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ Практическая работа/ Работа в парах/ Игра	WWW.Здоровоепитание.рф .
32	Паразитарные заболевания.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ Практическая работа/ Работа в группах/ Игра	WWW.Здоровоепитание.рф .

33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ деловая игра	WWW.Здоровое-питание.рф .
----	--	---	--	---	---	--

34	Всем, кто хочет быть здоров.	1	<p>Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.</p>	<p>Формулировать на основе полученной из текста информации собственную гипотезу,</p>	<p>Решение ситуативных и проблемных задач. Беседа/ деловая игра</p>	<p>WWW.Здоровоепитание.рф.</p>
----	------------------------------	---	---	--	---	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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
1	<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>	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 неправильным питанием.	2	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1	1		
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
22	Питание народов России.	1		1		
23-24	Диеты – польза и вред.	2	1			1
25-26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
27-28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
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	11

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 класс

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

<i>n/n</i>	<i>и занятий</i>	<i>часов</i>	<i>Урок (теория)</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Досуговые мероприятия</i>	<i>Самостоятельная работа</i>
1	<i>Введение. Здоровье человека и 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 процессов, происходящих в	1	1			

	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 обмена веществ 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».	2	1			1
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1				1
21-22	Продукты питания в разных культурах.	2	1			1
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 гигиена питания	9	2	3	1	3
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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и занятий</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Распределение часов по видам занятий</i>			
			<i>Урок (теория)</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Досуговые мероприятия</i>	<i>Самостоятельная работа</i>

I	<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>	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	1	1			

	заболевания и факторы, их вызывающие.					
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
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	1				1

	Федерации и за рубежом.					
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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

<i>№ п/п</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>
1	Особенности питания целевых групп.	9	4	3	-	2
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	1			
2	Здоровье – это здорово.	1		1		

3	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1				1
4	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1	1			
5	Наука о питании – древняя и современная.	1	1			
6	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	1		1		
7	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	1		1		
8	Признаки гиповитаминозов.	1				1
9	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1	1			
II	Классификация блюд и кулинарных изделий.	13	4	3	2	4
10-12	Кухни разных народов	3			2	1

13	Правила хранения продуктов и блюд.	1	1			
14	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1		1		
15	Сервировка стола.	1		1		
16	Оформление блюд.	1		1		
17	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	1			
18	Готовим себе и друзьям.	1				1
19-20	От теории к практике – обед по полной программе.	2	1			1
21-22	Проект: «День национальной кухни».	2	1			1
III	Безопасность пищевых продуктов.	12	4	2	1	5
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	1			
24	Болезни, передаваемые через пищу.	1				1

25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1	1			
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	1	1			
27	Лекарства на тарелке.	1		1		
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	1			
29	Найти волшебную диету.	1				1
30	Каков он – идеал красоты.	1				1
31	Как бороться с весенней усталостью.	1		1		
32- 33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	2				2
34	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»	1			1	
ВСЕГО:		34	12	8	3	11

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 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
I	Особенности питания целевых групп.	6	5	1	-	-
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	1			
2	Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста.	1	1			
3	Особенности питания школьников.	1	1			

4	Питание спортсменов.	1	1			
5	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1	1			
6	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1		1		
II	Классификация блюд и кулинарных изделий.	12	4	3	2	3
7-8	Кухни разных народов	2			2	
9	Правила хранения продуктов и блюд.	1	1			
10	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1		1		
11	Сервировка стола.	1		1		
12	Оформление блюд.	1		1		
13	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	1			
14	Готовим себе и друзьям.	1				1

15-16	От теории к практике – обед по полной программе.	2	1			1
17-18	Проект: «День национальной кухни».	2	1			1
III	Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	4	2	2	-	-
19	Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания.	1		1		
20	Витаминная ценность пищевых продуктов.	1		1		
21	Минеральная ценность пищевых продуктов.	1	1			
22	Повышение пищевой ценности продуктов питания.	1	1			
IV	Безопасность пищевых продуктов.	12	4	2	1	5
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	1			

24	Болезни, передаваемые через пищу.	1				1
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1	1			
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	1	1			
27	Лекарства на тарелке.	1		1		
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	1			
29	Найти волшебную диету.	1				1
30	Каков он – идеал красоты.	1				1
31	Как бороться с весенней усталостью.	1		1		
32-33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	2				2
34	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»	1			1	
ВСЕГО:		34	14	8	3	9

ПРИЛОЖЕНИЕ

Для повышения эффективности внеурочных занятий 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), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего

