**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Культура здорового питания» соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, разработана на основе методических рекомендаций Минобрнауки России (письмо от 17 декабря 2013 г. №08-2053 (приложение №1)

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

**Задачи**: формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование чувства уважения к культуре своего народа и к культуре и традициям других народов.

Рабочая программа внеурочной деятельности по направленности «Культура здорового питания» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа составлена на:

5 класс 35 часов (1 час в неделю)

6 класс 33 часов (1час в неделю)

7 класс 35 часа (1час в неделю)

8 класс 35 часа (1 час в неделю)

9 класс 35 часов (1час в неделю)

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 хлебопродуктов, 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 по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

Задачи

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 познавательной деятельности;

предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Содержание программы для обучающихся 5,6,7,8,9классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5,6,7,8,9 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.

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

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.

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Наименование разделов**  **и занятий** | **Всего**  **часов** | **Распределение часов  по видам занятий** | | | |
| **Теорет. занят.** | **Практ.**  **Занят.** | **Досуг.**  **мероп.** | **Самост.**  **работа** |
| **1** | **Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.** | **7** | **4** | **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 влияет на здоровье человека? | 1 | 1 |  |  |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 | 111 |  |  | 1 |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 |  | 1 |  |  |
| 7 | Составление меню выходного дня.  Мини-проект «Приходите на обед». | 1 |  |  |  | 1 |
| **2** | **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 |
| **3** | **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 школьника | 1 |  | 1 |  |  |
| **4** | **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов** | **10** | **3** | **3** | **1** | **3** |
| 19 | Пища наших предков. | 1 |  |  | 1 |  |
| 20-21 | Традиции питания  народов мира. | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 22 | Питание народов России. | 1 |  | 1 |  |  |
| 23 | Диеты. | 1 | 1 |  |  |  |
| 24-25 | Полезные и вредные продукты. Фастфуд. | 2 |  | 1 |  | 1 |
| 26-27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 28 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 |  | 1 |  |  |
| **5** | **Санитария и гигиена питания** | **7** | **2** | **3** | **1** | **2** |
| 29 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 1 |  |  |  |
| 30 | Пищевые отравления. | 1 | 1 |  |  |  |
| 31  32 | Инфекционные заболевания. | 2 |  |  |  | 2 |
| 33 | Паразитарные заболевания. | 1 |  | 2 |  |  |
| 34 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 35 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 |  |  | 1 |  |
| **ВСЕГО:** | | **35** | **12** | **10** | **4** | **10** |

Календарно-тематическое планирование. 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование**  **Разделов и тем уроков** | **Часы учебного**  **времени** | **Плановые сроки**  **Похождения (дата)** | |
| **По программе** | **Фактические** |
| **Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7ч)** | | | | |
| 1 | Как устроен человек. | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Как работает организм человека. | 1 | 08.09 |  |
| 3 | Викторина «Знаю ли я себя?» | 1 | 15.09 |  |
| 4 | Что влияет на здоровье человека? | 1 | 22.09 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 | 29.09 |  |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 | 06.10 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 | 13.10 |  |
| **Алиментарно-зависимые заболевания (6ч)** | | | | |
| 8 | Правильно ли мы питаемся? | 1 | 20.10 |  |
| 9 | Последствия неправильного питания. | 1 | 03.11 |  |
| 10 | Чем страшен кариес? | 1 | 10.11 |  |
| 11 | Болезни неправильного питания. | 1 | 17.11 |  |
| 12 | Что делать, чтобы не болеть? | 1 | 24.11 |  |
| 13 | Что такое БАДы и зачем они нужны. | 1 | 01.12 |  |
| **Физиология питания (5ч)** | | | | |
| 14 | Путешествие пищи в организме человека. | 1 | 08.12 |  |
| 15 | Механизм пищеварения.. | 1 | 15.12 |  |
| 16 | Обмен веществ в организме человека. | 1 | 22.12 |  |
| 17 | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | 1 | 29.12 |  |
| 18 | Рацион питания школьника | 1 | 12.01 |  |
| **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (10 ч)** | | | | |
| 19 | Пища наших предков. | 1 | 19.01 |  |
| 20 | Традиции питания  народов мира. | 1 | 26.01 |  |
| 21 | Традиции питания  народов мира | 1 | 02.02 |  |
| 22 | Питание народов России. | 1 | 09.02 |  |
| 23 | Диеты. | 1 | 16.02 |  |
| 24 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 02.03 |  |
| 25 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 09.03 |  |
| 26 | Кулинарная обработка пищевых продуктов | 1 | 16.03 |  |
| 27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов | 1 | 30.03 |  |
| 28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 06.04 |  |
| **Санитария и гигиена питания (7ч)** | | | | |
| 29 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 13.04 |  |
| 30 | Пищевые отравления. | 1 | 20.04 |  |
| 31  32 | Инфекционные заболевания. | 2 | 27.04  04.05 |  |
| 33 | Паразитарные заболевания. | 1 | 11.05 |  |
| 34 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 18.05 |  |
| 35 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях | 1 | 25.05 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***6  класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Наименование разделов**  **и занятий** | **Всего**  **часов** | **Распределение часов  по видам занятий** | | | |
| **Теорит.**  **занят.** | **Практ.**  **занят.** | **Досуг.**  **меропр.** | **Самос.**  **работ.** |
| **1.** | **Введение. Здоровье человека и основы правильного питания*.*** | **7** | **2** | **2** | **1** | **2** |
| 1 | Что такое здоровье? | 1 |  |  | 1 |  |
| 2 | Как работает организм человека? | 1 | 1 |  |  |  |
| 3 | Определения состояния своего здоровья. | 1 |  | 1 |  |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 |  |  |  | 1 |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 |  | 1 |  |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 |  |  |  | 1 |
| **2.** | **Алиментарно-зависимые заболевания.** | **6** | **2** | **1** | **1** | **2** |
| 8-9 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 10 | . Нарушение питания и факторы риска заболеваний. | 1 | 1 |  |  |  |
| 11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 |  | 1 |  |  |
| 12 | Чем страшен кариес? | 1 |  |  | 1 |  |
| 13 | Что такое БАДы? | 1 |  |  |  | 1 |
| **3.** | **Физиология питания.** | **6** | **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 школьника | 1 |  | 1 |  |  |
| 19 | Рацион питания школьника | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов** | **9** | **2** | **4** | **1** | **3** |
| 20 | Пища наших предков. | 1 |  |  | 1 |  |
| 21,22 | Традиции питания  народов мира. | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 23 | Питание народов России. | 1 |  | 1 |  |  |
| 24 | Диеты- польза или вред? | 1 |  | 1 |  |  |
| 25,26 | Полезные и вредные продукты. Фастфуд. | 2 |  | 1 |  | 1 |
| 27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 1 |  |  | 1 |
| 28 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 |  | 1 |  |  |
| **5.** | **Санитария и гигиена питания** | **5** | **2** | **4** | **-** | **1** |
| 29 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 1 |  |  |  |
| 30 | Пищевые отравления. | 1 | 1 |  |  |  |
| 31 | Инфекционные заболевания. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Паразитарные заболевания. | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 |  | 1 |  |  |
| **ВСЕГО:** | | **33** | **10** | **12** | **3** | **8** |

Календарно-тематическое планирование. 6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование**  **Разделов и тем уроков** | **Часы учебного**  **времени** | **Плановые сроки**  **Похождения (дата)** | |
| **По программе** | **Фактиче**  **ские** |
| Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7ч) | | | | |
| 1 | Что такое здоровье? | 1 | 07.09 |  |
| 2 | Как работает организм человека? | 1 | 14.09 |  |
| 3 | Определение состояния своего здоровья. | 1 | 21.09 |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 28.09 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 | 05.10 |  |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 | 12.10 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 | 19.10 |  |
| **Алиментарно-зависимые заболевания (6ч)** | | | | |
| 8 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 02.11 |  |
| 9 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 09.11 |  |
| 10 | Нарушение питания и факторы риска заболеваний. | 1 | 16.11 |  |
| 11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 23.11 |  |
| 12 | Чем страшен кариес? | 1 | 30.11 |  |
| 13 | Что такое БАДы? | 1 | 07.12 |  |
| **Физиология питания (6ч)** | | | | |
| 14 | Путешествие пищи в организме человека. | 1 | 14.12 |  |
| 15 | Механизм пищеварения. | 1 | 21.12 |  |
| 16 | Обмен веществ в организме человека. | 1 | 28.12 |  |
| 17 | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | 1 | 11.01 |  |
| 18 | Рацион питания школьника | 1 | 18.01 |  |
| 19 | Рацион питания школьника | 1 | 25.01 |  |
| **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (9ч)** | | | | |
| 20 | Пища наших предков. | 1 | 01.02 |  |
| 21 | Традиции питания  народов мира. | 1 | 08.02 |  |
| 22 | Традиции питания  народов мира. | 1 | 15.02 |  |
| 23 | Питание народов России. | 1 | 22.02 |  |
| 24 | Диеты- польза или вред? | 1 | 01.03 |  |
| 25 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 15.03 |  |
| 26 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 29.03 |  |
| 27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 05.04 |  |
| 28 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 12.04 |  |
| **Санитария и гигиена питания (5ч)** | | | | |
| **29** | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 19.04 |  |
| **30** | Пищевые отравления. | 1 | 26.04 |  |
| **31** | Инфекционные заболевания. | 1 | 03.05 |  |
| **32** | Паразитарные заболевания. | 1 | 17.05 |  |
| **33** | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 24.05 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Наименование разделов**  **и занятий** | **Всего**  **часов** | **Распределение часов  по видам занятий** | | | |
| **Теорит.**  **занят.** | **Практ.**  **занят.** | **Досуг.**  **мероп.** | **Самос.**  **работ.** |
| **1.** | **Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.** | **7** | **3** | **1** | **1** | **2** |
| 1 | Строение тела человека - общий обзор. | 1 | 1 |  | 11 |  |
| 2 | Викторина «Что я знаю об организме человека?» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 |  |  |  | 1 |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 |  |  |  | 1 |
| **2.** | **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 |
| **3.** | **Физиология питания.** | **6** | **2** | **2** | **-** | **1** |
| 14 | Что происходит с пищей в организме? | 1 |  | 1 |  |  |
| 15 | Механизмы пищеварения. | 1 |  |  | 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 | 1 |  |
| 19 | Как питались наши предки. | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов** | **10** | **3** | **3** | **1** | **5** |
| 20-21 | Традиции питания  народов мира. | 2 | 1 |  | 1 | 2 |
| 22 | Питание народов России. | 1 |  | 1 |  |  |
| 23-24 | Диеты – польза и вред. | 2 | 1 |  | 1 | 1 |
| 25-26 | Полезные и вредные продукты. | 2 | 1111 | 1 |  | 1 |
| 27-28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 2 | 2 |  |  | 1 |
| 29 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 1111 | 1 |  |  |
| **5.** | **Санитария и гигиена питания** | **6** | **3** | **2** | **-** | **2** |
| 30 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 1 |  | 111 |  |
| 31  32 | Пищевые отравления. | 2 | 2 |  | 111 |  |
| 33  34 | Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания | 2 |  |  | 11 | 2 |
| 35,36 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 |  | 1 | 11 |  |
| **ВСЕГО:** | | **35** | **13** | **8** | **2** | **12** |

Календарно-тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование**  **Разделов и тем уроков** | **Часы учебного**  **времени** | **Плановые сроки**  **Похождения (дата)** | |
| **По программе** | **Фактиче**  **ские** |
| Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7ч) | | | | |
| 1 | Строение тела человека - общий обзор. | 1 | 03.09 |  |
| 2 | Викторина «Что я знаю об организме человека?» | 1 | 10.09 |  |
| 3 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 17.09 |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 24.09 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 | 01.10 |  |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 | 08.10 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 | 15.10 |  |
| **Алиментарно-зависимые заболевания (6ч)** | | | | |
| 8 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 22.10 |  |
| 9 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 05.11 |  |
| 10 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | 1 | 12.11 |  |
| 11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 19.11 |  |
| 12 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 26.11 |  |
| 13 | БАДы, целесообразность их употребления | 1 | 03.12 |  |
| **Физиология питания (6ч)** | | | | |
| 14 | Что происходит с пищей в организме? | 1 | 10.12 |  |
| 15 | Механизмы пищеварения. | 1 | 17.12 |  |
| 16 | Обмен веществ в организме человека. | 1 | 24.12 |  |
| 17 | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | 1 | 14.01 |  |
| 18 | Что такое «правильное питание». | 1 | 21.01 |  |
| 19 | Как питались наши предки | 1 | 28.01 |  |
| **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (10ч)** | | | | |
| 20 | Традиции питания  народов мира. | 1 | 04.02 |  |
| 21 | Традиции питания  народов мира | 1 | 11.02 |  |
| 22 | Питание народов России. | 1 | 18.02 |  |
| 23 | Диеты – польза и вред. | 1 | 25.02 |  |
| 24 | Диеты – польза и вред. | 1 | 04.03 |  |
| 25 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 11.03 |  |
| 26 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 18.03 |  |
| 27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 01.04 |  |
| 28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 08.04 |  |
| 29 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 15.04 |  |
| **Санитария и гигиена питания (6ч)** | | | | |
| 30 | Основные функции и правила гигиены питания. | 2 | 22.04  29.04 |  |
| 31  32 | Пищевые отравления. | 2 | 06.05  13.05 |  |
| 33  34 | Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания | 1 | 20.05 |  |
| 35 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 27.05 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**8  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Наименование разделов**  **и занятий** | **Всего**  **часов** | **Распределение часов  по видам занятий** | | | |
| **Теорит.**  **занят.** | **Практ.**  **занят.** | **Досуг.**  **мероп.** | **Самос.**  **работ.** |
| **1.** | **Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.** | **7** | **3** | **1** | **1** | **2** |
| 1 | Строение тела человека - общий обзор. | 1 | 1 |  | 11 |  |
| 2 | Что я знаю об организме человека? | 1 |  |  | 1 |  |
| 3 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 |  |  |  | 1 |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 |  |  |  | 1 |
| **2.** | **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 |
| **3.** | **Физиология питания.** | **6** | **2** | **2** | **-** | **2** |
| 14 | Что происходит с пищей в организме? | 1 |  | 1 |  |  |
| 15 | Механизмы пищеварения. | 1 |  |  | 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 | 1 |  |
| 19 | Как питались наши предки. | 1 |  |  |  | 1 |
| **4.** | **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов** | **10** | **2** | **3** | **-** | **5** |
| 20-21 | Традиции питания  народов мира. | 2 | 1 |  | 1 | 2 |
| 22 | Питание народов России. | 1 |  | 1 |  |  |
| 23-24 | Диеты – польза и вред. | 2 | 1 |  | 1 | 1 |
| 25-26 | Полезные и вредные продукты. | 2 | 1111 | 1 |  | 1 |
| 27-28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 29 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 1111 | 1 |  |  |
| **5.** | **Санитария и гигиена питания** | **6** | **2** | **2** | **-** | **2** |
| 30 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 1 |  | 111 |  |
| 31 | Пищевые отравления. | 1 | 1 |  | 111 |  |
| 32  33 | Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания | 2 |  |  | 11 | 2 |
| 34,35 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 2 |  | 2 | 11 |  |
| **ВСЕГО:** | | **35** | **12** | **9** | **1** | **13** |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование**  **Разделов и тем уроков** | **Часы учебного**  **времени** | **Плановые сроки**  **Похождения (дата)** | |
| **По программе** | **Фактиче**  **ские** |
| Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7ч) | | | | |
| 1 | Строение тела человека - общий обзор. | 1 | 03.09 |  |
| 2 | Что я знаю об организме человека? | 1 | 10.09 |  |
| 3 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 17.09 |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 24.09 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 | 01.10 |  |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 | 08.10 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 | 15.10 |  |
| **Алиментарно-зависимые заболевания (6ч)** | | | | |
| 8 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 22.10 |  |
| 9 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 05.11 |  |
| 10 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | 1 | 12.11 |  |
| 11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 19.11 |  |
| 12 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 26.11 |  |
| 13 | БАДы, целесообразность их употребления | 1 | 03.12 |  |
| **Физиология питания (6ч)** | | | | |
| 14 | Что происходит с пищей в организме? | 1 | 10.12 |  |
| 15 | Механизмы пищеварения. | 1 | 17.12 |  |
| 16 | Обмен веществ в организме человека. | 1 | 24.12 |  |
| 17 | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | 1 | 14.01 |  |
| 18 | Что такое «правильное питание». | 1 | 21.01 |  |
| 19 | Как питались наши предки | 1 | 28.01 |  |
| **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (10ч)** | | | | |
| 20 | Традиции питания  народов мира. | 1 | 04.02 |  |
| 21 | Традиции питания  народов мира | 1 | 11.02 |  |
| 22 | Питание народов России. | 1 | 18.02 |  |
| 23 | Диеты – польза и вред. | 1 | 25.02 |  |
| 24 | Диеты – польза и вред. | 1 | 04.03 |  |
| 25 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 11.03 |  |
| 26 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 18.03 |  |
| 27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 01.04 |  |
| 28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 08.04 |  |
| 29 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 15.04 |  |
| **Санитария и гигиена питания (6ч)** | | | | |
| 30 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 22.04 |  |
| 31 | Пищевые отравления. | 1 | 29.04 |  |
| 32 | Инфекционные заболевания | 1 | 06.05 |  |
| 33 | Паразитарные заболевания | 1 | 13.05 |  |
| 34 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях | 1 | 20.05 |  |
| 35 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 27.05 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**9  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Наименование разделов**  **и занятий** | **Всего**  **часов** | **Распределение часов  по видам занятий** | | | |
| **Теорит.**  **занят.** | **Практ.**  **занят.** | **Досуг.**  **мероп.** | **Самос.**  **работ.** |
| **1.** | **Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.** | **7** | **3** | **1** | **1** | **2** |
| 1 | Строение тела человека - общий обзор. | 1 | 1 |  | 11 |  |
| 2 | Что я знаю об организме человека? | 1 |  |  | 1 |  |
| 3 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 |  |  |  | 1 |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 |  |  |  | 1 |
| **2.** | **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 |
| **3.** | **Физиология питания.** | **6** | **2** | **2** | **-** | **2** |
| 14 | Что происходит с пищей в организме? | 1 |  | 1 |  |  |
| 15 | Механизмы пищеварения. | 1 |  |  | 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 | 1 |  |
| 19 | Как питались наши предки. | 1 |  |  |  | 1 |
| **4.** | **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов** | **10** | **3** | **3** |  | **4** |
| 20-21 | Традиции питания  народов мира. | 2 | 1 |  | 1 | 2 |
| 22 | Питание народов России. | 1 |  | 1 |  |  |
| 23-24 | Диеты – польза и вред. | 2 | 1 |  | 1 | 1 |
| 25-26 | Полезные и вредные продукты. | 2 | 1111 | 1 |  | 1 |
| 27-28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 2 | 2 |  |  |  |
| 29 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 1111 | 1 |  |  |
| **5.** | **Санитария и гигиена питания** | **6** | **2** | **2** |  | **1** |
| 30 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 1 |  | 111 |  |
| 31 | Пищевые отравления. | 1 | 1 |  | 111 |  |
| 32 | Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания | 1 |  |  | 11 | 1 |
| 33,34 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 2 |  | 2 | 11 |  |
| 35 | Обобщение урока «Культура здорового питания» | 1 |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | | **35** | **13** | **9** | **1** | **11** |

Календарно-тематическое планирование 9 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование**  **Разделов и тем уроков** | **Часы учебного**  **времени** | **Плановые сроки**  **Похождения (дата)** | |
| **По программе** | **Фактиче**  **ские** |
| Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7ч) | | | | |
| 1 | Строение тела человека - общий обзор. | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Что я знаю об организме человека? | 1 | 08.09 |  |
| 3 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 15.09 |  |
| 4 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | 22.09 |  |
| 5 | Пищевые продукты и питательные вещества. | 1 | 29.09 |  |
| 6 | Пирамида здорового питания. Режим питания. | 1 | 06.10 |  |
| 7 | Составление меню выходного дня. | 1 | 13.10 |  |
| **Алиментарно-зависимые заболевания (6ч)** | | | | |
| 8 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 20.10 |  |
| 9 | Заболевания, связанные с неправильным питанием. | 1 | 03.11 |  |
| 10 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | 1 | 10.11 |  |
| 11 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 17.11 |  |
| 12 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 24.11 |  |
| 13 | БАДы, целесообразность их употребления | 1 | 01.12 |  |
| **Физиология питания (6ч)** | | | | |
| 14 | Что происходит с пищей в организме? | 1 | 08.12 |  |
| 15 | Механизмы пищеварения. | 1 | 15.12 |  |
| 16 | Обмен веществ в организме человека. | 1 | 22.12 |  |
| 17 | Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. | 1 | 29.12 |  |
| 18 | Что такое «правильное питание». | 1 | 12.01 |  |
| 19 | Как питались наши предки | 1 | 19.01 |  |
| **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (10ч)** | | | | |
| 20 | Традиции питания  народов мира. | 1 | 26.01 |  |
| 21 | Традиции питания  народов мира | 1 | 02.02 |  |
| 22 | Питание народов России. | 1 | 09.02 |  |
| 23 | Диеты – польза и вред. | 1 | 16.02 |  |
| 24 | Диеты – польза и вред. | 1 | 02.03 |  |
| 25 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 09.03 |  |
| 26 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 16.03 |  |
| 27 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 30.03 |  |
| 28 | Кулинарная обработка пищевых продуктов. | 1 | 06.04 |  |
| 29 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 13.04 |  |
| **Санитария и гигиена питания (6ч)** | | | | |
| 30 | Основные функции и правила гигиены питания. | 1 | 20.04 |  |
| 31 | Пищевые отравления. | 1 | 27.04 |  |
| 32 | Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания | 1 | 04.05 |  |
| 33 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 11.05 |  |
| 34 | Правила первой помощи при пищевых отравлениях. | 1 | 18.05 |  |
| 35 | Обобщение урока «Культура здорового питания» | 1 | 25.05 |  |

Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2015. - 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. -

3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 1024 с. - (Серия «Спутник врача»).

1. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.-70 с.
2. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма - М., 2012 - 463 с.
3. 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.
4. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. - 384с.
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. - М., 2008.
6. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. - М.: Колос, 2001.-256 с.
7. 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.
8. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. - М.: РИКГОУОГУ, 2004. - 36 с.
9. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. - М.: КолосС, 2007. -853 с.
10. 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.
11. 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.
12. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003.

- 300с.

1. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 276 с.
2. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. - СПб.: Спецлит, 2008. - 590 с.
3. 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.
4. 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.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Красноманычская основная общеобразовательная школа**

347784, Ростовская область, Веселовский район, х. Красный Маныч, ул. Центральная, 128

ИНН 6106004479 КПП 610601001 ОГРН 1026100811747

Утверждаю

Директор МБОУ Красноманычская ООШ

приказ № от

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П.Ермакова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: Культура здорового питания

Класс: 5-9

Количество часов: 5 класс-35ч.,6 класс -33, 7-9 кл по 35 часов

ФИО, должность, квалификационная категория

Карташева Мария Николаевна, учитель биологии и химии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического совета МБОУ Красноманычской ООШ  От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кузнецова Л.Ю. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кузнецова Л.Ю.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020\_\_ г. |

х. Красный Маныч

2020 г.