МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 33»
(МБОУ «ООШ № 33»)

654031, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г.Новокузнецк, проезд Ижевский, №15
тел. 8 (3843)52-65-75, E-mail: school_3300@mail.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководители ШМО учителей основной школы _____ Рубцова С.П., Коваленко Н.А. Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.	заместитель директора по УВР _____ Гаврилова О.Ю. «25» августа 2023 г.	Директор МБОУ "ООШ № 33" _____ Колбина Н.В. Приказ № 349/1 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
(ООП ООО, АООП ООО для учащихся в ЗПР)

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ 2023

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

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. ВведениеВведение. 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.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

5-9 класс

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная 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 за 5 лет: 170 часов	**65**	**42**	**44**	**19**

Приложение

Календарно – тематическое планирование

5 класс

№ п/п	***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	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 вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
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	**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		
IV	**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		
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**

Календарно – тематическое планирование

6 класс

№ п/п	***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.	1		1		

	Режим питания.					
7	Составление меню выходного дня.	1				1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**2**	**1**	**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	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 школьника	1		1		
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**10**	**2**	**4**	**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- польза или вред?	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		
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	
	ВСЕГО:	**34**	**10**	**11**	**4**	**9**

Календарно – тематическое планирование

7 класс

№ п/п	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 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**

Календарно – тематическое планирование

8 класс

№ п/п	***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.***	**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 организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
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**

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ п/п	***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	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	1	1			

	неинфекционных 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	1	1			

	питания»?					
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**