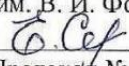
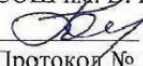


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Заветинского района
МБОУ "Шебалинская СОШ им. В.И.Фомичёва"

РАССМОТРЕНО:
руководитель МО
естественно-научного цикла
МБОУ «Шебалинская СОШ
им. В. И. Фомичёва»
 Е. В. Серeda
Протокол № 1 от 04.08.2025г

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по УВР МБОУ «Шебалинская
СОШ им. В. И. Фомичёва»
 О. В. Крылова
Протокол № 1 от 05.08.2025г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 7079757)

"Формула здорового питания"

для обучающихся 6-7 классов

х. Шебалин, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

Цели: 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 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; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ] В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место курса

На реализацию программы внеурочной деятельности «Формула здорового питания», на уровне основного общего образования (6-7 классы) отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

В 2025-2026 учебном году: в 6,7 классе- 1 час выпадает на праздничный день 01.05.2026 г. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учётом годового календарного учебного графика на 2025-2026 учебный год, расписания занятий, выполнение рабочих программ по биологии в 6,7 классах будет обеспечено в полном объёме за счет блоковой подачи материала, уроков повторения и резервных часов 08.05.2026.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

Формы проведения: беседа, лекция, презентация

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

6 КЛАСС

Состояние здоровья современного человека.

Кто ответственен за мое здоровье.

Здоровье и профессия- дискуссия.

Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»

Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.

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

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии. Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания учащихся. Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Проект «Домашнее меню» Конкурс презентаций «Домашнее меню» Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина. Как определить качество питания. Как определить качество питания. Вкусная азбука. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? Найти волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции моей семьи. Питание школьников во время подготовки к экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота

7 КЛАСС

Состояние здоровья современного человека.

Кто ответственен за мое здоровье.

Здоровье и профессия- дискуссия.

Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»

Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.

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

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их

вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии. Механизмы пищеварения и правильный характер

обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов

питания для различных возрастных групп населения. Современные

тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за

рубежом. Особенности питания учащихся. Лечебно-профилактическое,

диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. Структура

ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы

кулинарной обработки пищевых продуктов. Проект «Домашнее

меню» Конкурс презентаций «Домашнее меню» Нормы питания, адекватные

физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям

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

качество питания. Как определить качество питания. Вкусная

азбука. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? Найти

волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции

моей семьи. Питание школьников во время подготовки к

экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности

продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых

продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых

продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по внеурочной деятельности "Формула здорового питания" основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к здоровому питанию как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм,

сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

б) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности "Формула здорового питания" основного общего образования, должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

Познавательные универсальные учебные действия базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки здорового питания;

устанавливать существенный признак классификации здорового питания, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении процессов здорового питания, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбрать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей здорового питания, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя знания о здоровом питании;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 КЛАСС

Учащиеся научатся :

правилам и основам рационального питания

необходимости соблюдения гигиены питания

структуре ежедневного рациона питания;

Учащиеся получают возможность научиться :

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

7 КЛАСС

Учащиеся научатся :

правилам и основам рационального питания

необходимости соблюдения гигиены питания

структуре ежедневного рациона питания;

Учащиеся получают возможность научиться :

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Название модуля					
Раздел 1. Название					
Итого		0			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. **Введение. **					
1.1	Здоровье человека и основы правильного питания	7	Состояние здоровья современного человека. Кто ответственен за мое здоровье. Здоровье и профессия-дискуссия. Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье» Проект «Как мы реагируем на социальное влияние» Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в	Познавательная деятельность, анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext

			организме человека в соответствии с возрастными периодами.		
1.2	Алиментарно-зависимые заболевания	3	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	Познавательная деятельность Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext
Итого		10			
Все о питании					
Раздел 1. Название					
1.1	Физиология питания	3	Физиологические нормы, потребности в основных	Познавательная деятельность. Подготовка и	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext

			питательных веществах и энергии. Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий	
1.2	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания учащихся. Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. Структура	Познавательная деятельность. Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение	https://xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext

			ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Проект «Домашнее меню» Конкурс презентаций «Домашнее меню»	заданий по классификации понятий	
Итого		10			
Гигиена питания					
Раздел 1. Название					
1.1	Санитария и гигиена питания	14	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина. Как определить качество питания. Как определить качество	Познавательная деятельность. Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций;	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext

			питания. Вкусная азбука. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? Найти волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции моей семьи. Питание школьников во время подготовки к экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота	выполнение заданий по классификации понятий	
--	--	--	--	--	--

Итого	14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение					
1.1	Здоровье человека и основы правильного питания	7	Состояние здоровья современного человека. Кто ответственен за мое здоровье. Здоровье и профессия- дискуссия. Режим дня. Исследовательский проект «Тайм- менеджмент и здоровье» Проект «Как мы реагируем на социальное влияние» Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в	Познавательная деятельность, анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext

			организме человека в соответствии с возрастными периодами.		
1.2	2. Алиментарно-зависимые заболевания	3	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	Познавательная деятельность Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext
Итого		10			
Раздел 2. Всё о питании					
2.1	Физиология питания	3	Физиологические нормы, потребности в основных питательных	Познавательная деятельность. Подготовка и защита	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/?etext

			веществах и энергии. Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения	публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации понятий	
2.2	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания учащихся. Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. Структура ассортимента	Познавательная деятельность. Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по	https://xn----8sbehgcimb3cfabqi3b.xn-p1ai/?etext

			продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Проект «Домашнее меню» Конкурс презентаций «Домашнее меню»	классификации понятий	
Итого		10			
Раздел 3. Гигиена питания					
3.1	Санитария и гигиена питания	14	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина. Как определить качество питания. Как определить качество питания. Вкусная азбука. Избыточная масса тела –	Познавательная деятельность. Подготовка и защита публичного выступления в виде презентации, доклада проектной работы; анализ проблемных учебных ситуаций; выполнение заданий по классификации	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext

			результат «качественного питания»? Найти волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции моей семьи. Питание школьников во время подготовки к экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота	понятий	
Итого		14			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
----------	--	---------------------	------------------------	----------------------------------	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения
		Всего	Практические работы		
1	Состояние здоровья современного человека	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	05.09
2	Кто ответственен за мое здоровье	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	12.09
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	19.09
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	26.09
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	03.10
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	10.10
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	17.10
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	24.10

9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	07.11
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	14.11
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	21.11
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	28.11
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения	1	1	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	05.12
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	12.12
15	Особенности питания учащихся.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	19.12
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	26.12
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	16.01
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	1	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	23.01

19	Проект «Домашнее меню»	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	30.01
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	06.02
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	13.02
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	20.02
23	Как определить качество продуктов.	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	27.02
24	Как определить качество питания.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	06.03
25	Вкусная азбука.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	13.03
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	20.03
27	Найти волшебную диету	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	27.03
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	10.04

29	Вкусные традиции моей семьи.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	17.04
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	24.04
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	08.05
32	Микробиологическая безопасность. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	08.05
33	Правильное питание – это здоровье и красота	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	15.05
34	Обобщающее занятие	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	22.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения
		Всего	Практические работы		
1	Состояние здоровья современного человека.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	05.09
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	12.09
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	19.09
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	26.09
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	03.10
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	10.10
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	17.10
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	24.10

9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	07.11
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	14.11
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	21.11
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	28.11
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	1	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	05.12
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	12.12
15	Особенности питания учащихся.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	19.12
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	26.12
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	16.01
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов	1	1	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	23.01

19	Проект «Домашнее меню»	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	30.01
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	06.02
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	13.02
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	20.02
23	Как определить качество продуктов	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	27.02
24	Как определить качество питания	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	06.03
25	Вкусная азбука.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	13.03
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	20.03
27	Найти волшебную диету.	1	0	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	27.03
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	1	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	10.04

29	Вкусные традиции моей семьи.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	17.04
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	24.05
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	08.05
32	Микробиологическая безопасность. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	08.05
33	Правильное питание – это здоровье и красота	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	15.05
34	Обобщающее занятие	1	0	https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext	22.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

