**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет по образованию Санкт- Петербурга**

**Администрация Калининского района Санкт - Петербурга**
**ГБОУ Гимназия № 63**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| МС ГБОУ Гимназии №63 | Педагогический совет | Директор |
| Председатель | ГБОУ Гимназии №63 | ГБОУ Гимназии №63 |
| _____/В.С. Сладкова / | | Калининского района |
| | | Туманова Ольга Геннадьевна Подписано цифровой подписью: Туманова Ольга Геннадьевна Дата: 2026.09.07 12:43:18 +03'00' _____ О.Г. Туманова |
| Протокол м/с №8 | Протокол № 14 | Приказ №153 |
| от «11» июня 2026 г. | от «31» августа 2026г. | от «31» августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6800576)

**"Азбука витаминов",**

*для обучающихся 9 классов*

**Санкт-Петербург, 2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЗБУКА ВИТАМИНОВ
### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа предназначена для обучающихся 9 классов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. Актуальность реализации данной программы обусловлена самой особенностью проектно-исследовательской деятельности. Эта деятельность лежит в основе познавательного интереса ребенка, является залогом умения планировать любые действия и важным условием успешной реализации идей. Любые изменения современного общества связаны с проектами и исследованиями – в науке, творчестве, бизнесе, общественной жизни. Поэтому важным элементом развития личности обучающегося является формирование основных навыков проектно-исследовательской деятельности.Программой предусмотрено формирование современного теоретического уровня знаний, а также и практического опыта работы с лабораторным оборудованием, овладение приемами исследовательской деятельности. Методы организации образовательной и научно-исследовательской деятельности предусматривают формирование у обучающихся нестандартного творческого мышления, свободы самовыражения и индивидуальности суждений.Для полного учета потребностей учащихся в программе используется дифференцированный подход, что стимулирует учащегося к увеличению потребности в индивидуальной, интеллектуальной и познавательной деятельности и развитию научно-исследовательских навыков. Программа станет востребованной в первую очередь школьниками, которые имеют стойкий интерес и соответствующую мотивацию к изучению предметов естественно-научного цикла, естественным наукам и технологиям.В подростковом возрасте учащиеся проявляют свою заинтересованность в той или иной области знаний, научном направлении или профессиональной деятельности. Таким образом происходит формирование познавательной и профессиональной составляющей личности, помогает учащемуся в определении будущего жизненного пути и в профессиональном выборе после окончания школы. Подобного рода заинтересованность стимулирует постоянное желание школьника к познанию нового, расширению и углублению соответствующих знаний.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЗБУКА ВИТАМИНОВ

**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; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЗБУКА ВИТАМИНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это поз-

воляет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

На реализацию программы внеурочной деятельности «Азбука витаминов» в учебном плане отводится 1час в неделю (34 часа в год).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЗБУКА ВИТАМИНОВ

Основным средством воздействия является слово (убеждение словом), вызывающее ответные эмоции у детей.

- Беседы на различные темы
- Дискуссии
- Конференции
- Лекции

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЗБУКА ВИТАМИНОВ

9 КЛАСС

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 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. Нарушение 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.*В сфере патриотического воспитания:* отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки.*В сфере духовно-нравственного воспитания:* готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в биологии.*В сфере эстетического вос-*

*питания:* понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности.*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья; сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.*В сфере трудового воспитания:* активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией.*В сфере 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.*В сфере понимания ценности научного познания:* ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:*Базовые логические действия:• выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов;• устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), 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 биологических явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;• самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи.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;• причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;• оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения;• 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.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.*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями* 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 различия 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.Совместная деятельность (сотрудничество):• понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при реше-

нии 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 школьников.*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:* Самоорганизация:• выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;• 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 (рефлексия):• владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;• давать адекватную 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.Эмоциональный интеллект:• 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.

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

### 9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол- | Основное содержание |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **программы** | **во часов** | |
| 1 | Введение. 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 организме человека в соответствии с возрастными периодами. |
| 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 |
| 3 | Физиология питания | 3 | Пищеварительная система и биохимические основы питания. Белки Жиры-стоит ли их боятся. Углеводы полезны или вредны. |
| 4 | 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 продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Рекомендуемые нормы питания. Составление рациона Конкурс презентаций «Домашнее меню». |
| 5 | 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 – 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. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | | 34 |

**9 КЛАСС**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **пр** | |
| 1 | Состояние здоровья современного человека. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863df188 |
| 2 | Кто ответственен за мое здоровье. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863df354 |
| 3 | Здоровье и профессия- дискуссия. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863df354 |
| 4 | Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье». | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dfae8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Проект «Как мы реагируем на социальное влияние». | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dfdb8 |
| 6 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e00ba |
| 7 | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0682 |
| 8 | Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 9 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1398 |
| 10 | Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 11 | Пищеварительная система и биохимические основы питания. Белки | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dfdb8 |
| 12 | Жиры-стоит ли их боятся. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0682 |
| 13 | Углеводы полезны или вредны. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 14 | Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e00ba |
| 15 | Особенности питания учащихся. | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0682 |
| 16 | Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 17 | Структура ассортимента продукции общественного питания. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e00ba |
| 18 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1398 |
| 19 | Рекомендуемые нормы питания. Составление рациона | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 20 | Конкурс презентаций «Домашнее меню». | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1398 |
| 21 | Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e00ba |
| 22 | Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0682 |
| 23 | Как определить качество питания. | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 24 | Как определить качество питания. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1398 |
| 25 | Вкусная азбука. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 26 | Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? | 1 | 1 | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e00ba |
| 27 | Найти волшебную диету. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 28 | Культура питания: встречаем друзей. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e1398 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29 | Вкусные традиции моей семьи. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e098e |
| 30 | Питание школьников во время подготовки к экзаменам. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e00ba |
| 31 | Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0682 |
| 32 | Микробиологическая безопасность. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dfdb8 |
| 33 | Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dfdb8 |
| 34 | Правильное питание – это здоровье и красота. | 1 | | Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863e0682 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 8 | |