

Министерство образования Оренбургской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Педагогический колледж им. Н.К. Калугина» г. Оренбурга  
Центр дистанционного обучения для детей-инвалидов и детей с  
ограниченными возможностями здоровья

Рассмотрено на заседании  
методического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ Педколледж  
г. Оренбурга

О.В. Сальдаева



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
программа**

**«Питание и здоровье человека»  
Направленность: социально-гуманитарная**

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Мишнина Л.А. - учитель биологии

Оренбург, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление .....	2
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план программы.....	8
3. Учебно-тематический план .....	9
4. Содержание программы «питание и здоровье человека» .....	10
5. Ресурсное обеспечение программы.....	14
6. Специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.....	15
7. Список литературы и интернет-ресурсов. ....	17
Приложение .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Питание и здоровье человека» (далее — программа) имеет социально–гуманитарную направленность.

**Актуальность программы.** Программа представляет обучающемуся возможность в освоении знаний, позволяющих ему регулировать пищевое поведение с целью сохранения своего здоровья.

Данная программа создает условия для развития у обучающегося понимание того, что питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье человека, что нарушение питания является одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков.

Во время занятий по программе формируется правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового рационального питания и понимание того, что каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

В результате этих занятий обучающиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они овладевают навыками правильной организации питания, знаниями основ химического состава пищевого сырья и готовых продуктов питания, а также сведениями о пищеварительных процессах, протекающих в организме человека.

Таким образом, данная программа позволит обучающемуся получить необходимые знания по вопросам питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья;

позволит сформировать представление о структуре и качестве питания, обеспечивающих защиту организма от неблагоприятных факторов окружающей среды;

позволит изучить химический состав пищевого сырья и готовых продуктов питания, биологическую ценность основных веществ пищи для организма человека.

**Педагогическая целесообразность.** В данной программе применяются следующие технологии: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, которые позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным.

Используемые формы и методы образовательной деятельности позволят достичь поставленную цель путем организации индивидуального дистанционного обучения, что даёт возможность выстроить оптимальный образовательный маршрут для каждого обучающегося.

Программа предназначена для обучающихся, заинтересованных данной темой и ориентированных на исследовательскую и проектную деятельность.

**Цель программы:** формирование у обучающихся основ культуры питания как главной составляющей здорового образа жизни.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить

## **следующие задачи:**

### **• обучающие:**

- расширить знания о принципах правильного питания, значении правильного питания в сохранении здоровья;
- закрепить стандарты качества пищевых продуктов, химический состав продуктов питания, правила рационального питания и энергетическую ценность продуктов питания;
- создать условия для получения обучающимися представления об основах рационального питания, понимания энергетической ценности пищевых продуктов, оптимального соотношения белков, жиров и углеводов в рационе;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению правил этикета, связанных с питанием, с пониманием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- стимулировать обучающихся к развитию умений использовать полученные знания при выполнении практических, творческих работ и в повседневной жизни;
- сформировать у обучающихся потребность оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Соблюдать нормы и правила безопасности труда при работе с продуктами;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение составлять собственный режим приема пищи. Регулярность, дробность питания, физиологическое распределение количества пищи в течение дня;
- дать возможность применить на практике полученные знания о правилах рационального питания, содействовать усвоению правил этикета, связанных с питанием.

### **• развивающие:**

- начать работу по развитию умений самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- развивать познавательный интерес к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем, использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;
- развивать самостоятельность при работе с различными источниками информации по теме питания и здоровья человека;
- формировать умение составлять рацион питания с учетом суточной физиологической потребности человека, его энергозатратах;
- способствовать развитию творческого мышления обучающихся, их познавательной активности, интересу к социокультурным аспектам питания, его связи с культурой и историей народа;
- развивать умение высказывать свою точку зрения, строить умозаключения и логические цепи доказательств.

### **• воспитательные:**

- содействовать воспитанию в духе толерантности с целью развития у

обучающихся навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях;

–воспитывать бережное отношение к национальной кухне и пищевым предпочтениям людей разных национальностей;

–обеспечить высокую творческую активность при выполнении практической части программы, решении проблемных заданий;

–создать условия, обеспечивающие мотивацию к здоровому образу жизни, развитию здоровых привычек и соблюдению санитарно-гигиенической безопасности питания;

–развивать инициативу в повышении приоритета здорового питания;

–воспитывать интерес и уважение к профессиям сферы питания;

–формировать у обучающихся представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 34 часа в год.

**Формы организации деятельности:** индивидуально.

**Формы обучения:** используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: мастерские, тестирование, беседы, проектную деятельность, практические работы.

**Режим занятий.** Занятия по программе «Питание и здоровье человека» проводятся один раз в неделю - 40 минут.

**Ожидаемые результаты.**

**Предметные.** Обучающийся будет:

–знать требования к качеству пищевых продуктов, химический состав и энергетическую ценность продуктов питания, физиологическую природу питания, процессы пищеварения, правила рационального питания и безопасного труда при работе с продуктами;

–уметь правильно выбирать и распределять основные группы продуктов ежедневного рациона, определять размер порции;

–устанавливать причинно-следственные связи между качеством пищевых продуктов и здоровьем человека;

–проводить исследования качества продуктов питания;

–использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

–обладать навыками работы с различными видами источников информации: литературой, средствами Интернета, мультимедийными пособиями;

–иметь представление о правилах этикета, связанных с питанием;

–понимать роль правильного питания для сохранения и укрепления здоровья человека;

–применять полученные знания об основах рационального питания в повседневной жизни;

### **Метапредметные:**

- регулятивные УУД. Обучающийся научится:
  - организовывать учебную деятельность, направленную на овладение учебным материалом;
  - планировать будущие образовательные результаты;
  - определять цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
  - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

- познавательные УУД. Обучающийся научится:
  - предполагать познавательную цель, аргументировать и формулировать ее;
  - анализировать, сравнивать, группировать необходимую информацию, применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
  - находить ответы на обозначенный запрос, работать с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;
  - представлять информацию о выборе наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
  - передавать содержание и находить в них нужные сведения; выполнять логические действия с добытым материалом: проводить анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение; доказывать, делать выводы.

- коммуникативные УУД. Обучающийся научится:
  - участвовать в диалоге, быть открытым к получению информации, обмениваться информацией, устанавливать взаимопонимание;
  - оформлять свои мысли с достаточной полнотой и точностью, выражать их в соответствии с задачами и условиями коммуникации, договариваться друг с другом, находить общее решение;
  - отвечать на вопросы, владеть монологической и диалогической формами речи;
  - слушать и понимать, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности;
  - участвовать в парной работе, направленной на достижение общей цели совместными усилиями;
  - уметь обосновывать свою точку зрения, понимая возможности иной точки зрения собеседника, при этом сохранять уважение к своим партнерам и их мнению.

### **Личностные.** У обучающегося будут сформированы:

- мотивация к учебной деятельности, позитивное отношение к изучению

основ правильного питания, как важного фактора сохранения здоровья;

– познавательный интерес к приобретению новых знаний по вопросам правильного питания;

– установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

– основы культуры в питании, желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков;

– ориентация на укрепление собственного здоровья через осознание ценности рационального питания;

– самооценка сформированных умений: пользоваться простыми навыками контроля самочувствия, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;

– активная позиция в понимании того, что правильное и здоровое питание являются показателями культуры человека.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.** Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по \_\_\_ (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

#### **Уровни освоения.**

**Высокий уровень освоения программы.** Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.

**Средний уровень освоения программы.** Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

**Низкий уровень освоения программы.** Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

**Формы подведения итогов.** Для подведения итогов в программе используются формы: тестирование, самостоятельные практические работы, опрос, расчетные задачи, защита практической работы, решение кейсов, собеседование, защита проектной работы; **документальные формы подведения итогов реализации программы *отражают*** достижения каждого обучающегося, к ним относятся: карты оценки результатов освоения программы.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Физиология питания и здоровье человека	10	6	4
3.	Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи	4	3	1
4	Экология питания	4	3	1
5.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	12	11	1
6.	Питание, здоровье, жизнь	2	2	0
	Итого	34	26	8



### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение				
1.1.	Питание - что это такое?	2	1	1	опрос
2.	Физиология питания и здоровье человека				
2.1	Питание человека	2	1	1	защита практической работы
2.2	Богатство вкусовых ощущений человека	2	1	1	защита практической работы
2.3	Питание человека	2	1	1	защита практической работы
2.4	Этапы большого пути	4	3	1	защита практической работы
3.	Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи				
3.1	Что мы получаем из пищи	2	1	1	тестирование
3.2	Рациональное питание	2	2	0	расчетные задачи
4.	Экология питания				
4.1	Культура приготовления пищи	2	1	1	опрос
4.2	Питание и здоровье	2	2	0	решение кейса
5.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов				
5.1	Откуда родом наша пища?	2	2	0	собеседование
5.2	Зерно - жито - жизнь	2	2	0	решение кейса
5.3	Овощи - фрукты и разные продукты	2	2	0	тестирование
5.4	Продукты животноводства	2	1	1	защита практической работы
5.5	Великие переселения	2	2	0	реферат
5.6	Щи да каша - пища наша	2	2	0	решение кейса
6.	Питание, здоровье, жизнь				
6.1	Питание, здоровье, жизнь	2	2	0	Проект «Рациональное питание в жизни человека».
	Итого	34	26	8	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

2023-2024 уч. год

### Раздел 1. Введение

Тема 1. 1. Питание – что это такое?

*Зачем мы едим?*

Питательные вещества и пищевые продукты. Питание и его значение. Способы питания разных живых существ. Взаимосвязь живых организмов в цепях питания. Передача вещества и энергии. Роль растений. Фотосинтез и крахмал. Космическая роль растений.

*Практика:* Обнаружение крахмала в пище

### Раздел 2. Физиология питания и здоровье человека

Тема 2. 1 Питание человека

*Как отличить съедобное от несъедобного*

Какие вкусы способен различать человек. Определение вкусовых зон языка. Как отличить настоящий мёд, сметану и сырный продукт от подделки на основе пальмового масла..

*Практика:* Изучение вкусовых зон языка и их чувствительности - самоисследование

Тема 2.2. Богатство вкусовых ощущений человека

*Как мы чувствуем то, что чувствуем?*

Основные вкусовые ощущения. Факторы, влияющие на вкусовые ощущения человека. Вкусовые рецепторы, их роль в ощущении вкуса. Головной мозг, вегетативная нервная система. Выяснение зависимости чувствительности языка от разных условий.

*Практика:* как мы чувствуем то, что чувствуем?

Тема 2. 3 Питание человека

*Какую роль играют зубы?*

Изучение зубов человека и животных. Характерные особенности зубов. Сравнение зубов человека и домашних животных. Зубы и уход за ними. Гигиена ротовой полости

*Практика:* Изучение строения зубов

Тема 2.4 Этапы большого пути.

*Что ожидает наш бутерброд...*

Строение ротовой полости, значение зубов и слюны в расщеплении углеводов в ротовой полости. Пищеварение в желудке, в тонком и в толстом кишечнике. Всасывание питательных веществ. Всасывание воды.

Пищеварительные железы: печень и поджелудочная железа, их роль в пищеварении. Регуляция пищеварения. Работы И.П. Павлова.

*Практика:* что происходит в ротовой полости?

### Раздел 3. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи (4 часа)

Тема 3. 1. Что мы получаем из пищи

*Кроме удовольствия...*

Краткая характеристика БЖУ и их роли в организме. Какие вещества образуются в результате переваривания, или расщепления. Влияние обычной пищи на деятельность мозга. Витамины и минеральные соли. Болезни, связанные с недостатком витаминов.

*Практика:* Обнаружение витамина С в продуктах.

Тема 3. 2. Рациональное питание

*Как составить рацион?*

Что такое калория? Составление рационов. Измерение массы и роста своего организма (расчет показателей оптимального роста и веса). Зависимость качества пищи от условий произрастания растений

*Практика:* Расчет норм питания.

### Раздел 4. Экология питания

Тема 4.1 Культура приготовления пищи.

Условия сохранения и приготовления пищи. Зависимость состава пищи от условий произрастания пищевых растений. Приготовление пищи, сравнительная характеристика и анализ различных рецептов.

*Практика:* Выращивание плесневых грибов

Тема 4.2. Питание и здоровье.

*Может ли пища быть лекарством или ядом?*

Можно ли лечиться пищей? Может ли пища быть лекарством или ядом? Болезни органов пищеварения. Предупреждение их. Профилактика отравлений и кишечных инфекций. Гигиена питания. Предупреждение глистных и желудочно-кишечных заболеваний, пищевых отравлений. Влияние курения и алкоголя на пищеварение

Раздел 5. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (12 часов)

Тема 5.1 Откуда родом наша пища?

*История с географией*

Центры происхождения растений. Селекция. Учение Н. И. Вавилова о центрах многообразия и происхождения культурных растений. Основные методы селекции: гибридизация, искусственный отбор.

Анализ зависимости условий произрастания растений и качества пищи. Экология земледелия.

## Тема 5.2 Зерно-жито-жизнь

### *Основа жизни - злаки*

Озимые и яровые формы зерновых культур. Требования зерновых культур к условиям произрастания. Морфологические и биологические особенности хлебов 1 и 2 группы. Характеристики основных зерновых культур по зерну (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, рис, кукуруза).

## Тема 5.3 Овощи-фрукты и разные продукты

### *Овощи-фрукты их роль в питании*

Овощи, фрукты и ягоды - ценнейшие источниками углеводов, витаминов (А, С, К и других), микроэлементов (железо, магний, калий, кальций и других). Благотворное влияние овощей и фруктов на организм человека, улучшение обменных процессов, оказание антибактериального действия, замедление процессов старения. Лечение питанием овощами при ожирении и избыточной массе тела.

## Тема 5.4. Продукты животноводства

### *Как питались кочевники?*

Продукты животноводства. Молоко и его производные. Продукты, полученные из молока. Пищевая ценность молочных продуктов, содержание белков, жиров, молочного сахара (лактозы), витаминов (жирорастворимые – А, D, Е; водорастворимые – В1, В2, В6, В12, РР) Молоко-хороший источник минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые находятся в молоке в легкоусвояемой форме и в хорошо сбалансированном соотношении (1: 1,5).

Классификация молочных продуктов. Классификация молока. Показатели безопасности молока и сливок. Условия и сроки хранения молока и сливок.

Изменение молока под действием бактерий.

## Тема 5.5 Великие переселения.

### *Распространение растений вместе с человеком.*

Переселение растений. Способы расселения растений. Различные приспособления к их распространению. Роль человека как фактора географического распространения растений на разных этапах развития человеческого общества

## Тема 5.6. Щи да каша - пища наша

### *Культурные традиции в питании.*

Выявление возможной взаимосвязи культурных традиций в питании и типичных особенностей в облике, характере и истории различных народов. Традиции и рецепты национальной кухни

## Раздел 6. Питание, здоровье, жизнь.

### Тема 6.1 Питание, здоровье, жизнь.

*Питание в современном мире.*

Культурные традиции в питании разных народов на Земле. Традиции и рецепты национальной кухни. Особенности питания населения в современных условиях и его основные неблагоприятные последствия.

## 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

### *Информационно-методическое обеспечение*

1. Единая коллекция ЦОР. Предметная коллекция «Биология»  
<http://school-collection.edu.ru/collection>
2. Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»  
<http://bio.1september.ru>
3. Вся биология: научно-образовательный портал  
<http://www.sbio.info>
4. Электронный учебник по биологии  
<http://www.ebio.ru>
5. Тематические сайты:  
<https://здоровое-питание.рф/>;  
<https://pitanie.cgon.ru/>;

### *Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: проблемно-поисковая технология, игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, технологии критического мышления, проблемного обучения.

Средства обучения: визуальные: таблицы, рисунки, схемы, жесткие диски и флеш-накопители, видеосюжеты, видеозаписи.

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия по программе проводятся дистанционно. Рабочее место учащегося и преподавателя включает: персональный компьютер со скоростным подключением к интернету, сканер, принтер, веб-камеру.

*Программное обеспечение* помимо стандартного набора включает интернет-браузер с поддержкой скриптов и флэш-графики, офисный пакет, набор программ Fireworks, Adobe Photoshop.

## **6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для каждой нозологии выбираются и прописываются условия из предоставленного перечня.

**а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:**

- выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);
- применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;
- использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

**б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

- обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухо-зрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;
- использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, тактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебных занятий;

**в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);
- включение в содержание образования упражнений на развитие точности воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое;

**г) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:**

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о

выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора));

- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

**д) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)**

- использование визуальных расписаний;

**е) для обучающихся с задержкой психического развития:**

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

- использование специальных приемов и методов обучения;

- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

**ж) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

- для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

- учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

- сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.



## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

*для педагогов*

1. Анохина В.С. и др. «Эксперименты и наблюдения на уроках биологии»: Методическое пособие. – Минск: Бел.эн., 1998 г
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2006.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.

*для обучающихся*

1. Аностасова А.П. «Человек и его здоровье». – М.: Просвещение, 1997 г.
  2. Мамонтов С.Г. «Основы биотехнологии»: Учебные материалы для учащихся. – М.: НИИ содержания и методов обучения, 1991 г.305 с.
  3. Д.В.Колесов,Р.Д. Маш, И.Н.Бляев «Биология. Человек».-М.:Дрофа ,2016
  4. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012
1. Биология. - Режим доступа: <http://www.drofa.ru/for-users/teasher/vertical/programs>
  2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://scool-collection.edu.ru>
  3. Электронные приложения к учебникам. – Режим доступа: <http://www.drofa.ru/catnevs/dl/mail/biology>; <http://www.drofa.ru/cat/product377.htm>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарный учебный график программы «Питание и здоровье человека»

№ п/п	Тема	Количество часов		Время проведения
		Теория	Практика	
1.	Введение			
1.1.	Питание - что это такое?			
	Питание - что это такое? Для чего мы едим? <i>ПРАКТИКА:</i> <i>Обнаружение крахмала в пище</i>	0	1	сентябрь
	Взаимосвязь всех живых существ в цепях питания. Роль растений. Фотосинтез и крахмал	1	0	сентябрь
2.	Физиология питания и здоровье человека			
2.1	Питание человека			
	Как отличить съедобное от несъедобного	1	0	сентябрь
	Как мы различаем вкус? <i>ПРАКТИКА: Изучение вкусовых зон языка и их чувствительности - самоисследование</i>	0	1	сентябрь
2.2	Богатство вкусовых ощущений человека			
	От чего зависит вкус пищи?	1	0	октябрь
	Анатомия вкуса <i>ПРАКТИКА: как мы чувствуем то, что чувствуем?</i>	0	1	октябрь
2.3	Питание человека			
	Строение зубов, их функции.	1	0	октябрь
	Гигиена ротовой полости. <i>ПРАКТИКА:</i> Изучение строения зубов	0	1	октябрь
2.4	Этапы большого пути			
	Этапы пищеварения. Питательные вещества и пищевые продукты	1	0	ноябрь
	Этап первый - ротовая полость. <i>ПРАКТИКА: что происходит в ротовой полости?</i>	0	1	ноябрь
	Второй этап - желудок.	1	0	ноябрь
	Третий этап -кишечник	1	0	ноябрь
3.	Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи			
3.1	Что мы получаем из пищи			

	Белки, жиры, углеводы, их роль в организме	1	0	декабрь
	Витамина, минеральные соли ПРАКТИКА: <i>Обнаружение витамина С в продуктах</i>	0	1	декабрь
3.2	Рациональное питание			
	Составление рациона пиния <i>Рациональное питание. Как составить рацион?</i>	1	0	декабрь
	Зависимость качества пищи от условий произрастания пищевых растений	1	0	декабрь
4.	Экология питания			
4.1	Культура приготовления пищи			
	Условия сохранения и приготовления пищи	1	0	январь
	Зависимость состава пищи от условий произрастания пищевых растений ПРАКТИКА: <i>Выращивание плесневых грибов</i>	0	1	январь
4.2	Питание и здоровье			
	Болезни органов пищеварения. Предупреждение их	1	0	январь
	Профилактика отравлений и кишечных инфекций.	1	0	январь
5.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов			
5.1	Откуда родом наша пища?			
	Центры происхождения растений	1	0	февраль
	Анализ зависимости условий произрастания растений и качества пищи. Экология земледелия	1	0	февраль
5.2	Зерно - жито - жизнь			
	Характеристики основных зерновых культур (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, рис, кукуруза)	1	0	февраль
	Наши каши	1	0	февраль
5.3	Овощи - фрукты и разные продукты			
	Древнейшие овощные, фруктовые, масличные, пряные и другие (по выбору) культуры	1	0	март
	Овощи и фрукты - их роль в питании	1	0	март
5.4	Продукты животноводства			
	Чем питались кочевники?	1	0	март
	Продукты животноводства. Молоко и его производные. ПРАКТИКА: <i>Молоко и продукты, из него получаемые</i>	0	1	март

5.5	Великие переселения			
	Великие переселения.	1	0	апрель
	Распространение растений вместе с человеком	1	0	апрель
5.6	Щи да каша - пища наша			
	Наши знания о питании	1	0	апрель
	Культурные традиции в питании Выявление возможной взаимосвязи культурных традиций в питании и типичных особенностей в облике, характере и истории различных народов.	1	0	апрель
6.	Питание, здоровье, жизнь			
6.1	Питание, здоровье, жизнь			
	Традиции в питании. Диеты предков	1	0	апрель
	Питание в современном мире.	1	0	май
	Культурные традиции в питании разных народов на Земле.			
	<b>Итого: 34 часа</b>	26	8	