

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Мичуринска Тамбовской области

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол от 30.08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/Трухина Т.Б./
30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/Кострикина Н.И./
Приказ от 02.09.2024 № 94

АДАптированная рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании»
для 4 «Б» класса
на 2024-2025 учебный год

Направление: спортивно - оздоровительное
Возраст: 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель
Дубровская Ирина Андреева

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2028 гг, вариант 1», утвержденной приказом директора от 24.05.2023 №56;
6. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска на 2024-2025 учебный год, утвержденного директором школы, приказ № 85 от 27.08.2024 г
7. Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов (коррекционных курсов/ курсов внеурочной деятельности), утвержденного директором школы, приказ № 58 от 24.05.2023.

Цель программы:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у обучающихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

Общая характеристика

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Формы работы

- Групповая работа. Работа в парах.
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Планируемые результаты

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Предметные результаты

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.
- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

Место в учебном плане

- Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 34 часов в год.

Содержание программы

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы кружка является:

Основными методами при реализации программы является *проблемно-поисковый подход и исследовательский*, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказа по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровье – это здорово	2
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	2
3	Режим питания	1
4	Энергия пищи	4
5	Где и как мы едим	1
6	Ты покупатель	2
7	Готовим для друзей	5
8	Кулинарная история. Кухни разных народов	3
9	Как питались на Руси и в России	6
10	Необычное кулинарное путешествие	6
11	Формула здоровья	1
Всего		34 ч

**Календарно-тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов	Дата проведения
Здоровье – это здорово (2 часа)				
1.	Здоровье – это здорово.	Лекция. Беседа.	1	05.09.
2.	Мой образ жизни. Мини-проект.	Беседа. Составление режима дня.	1	12.09.
Продукты разные нужны, блюда разные важны (2 часа)				
3.	Правильное питание и здоровье.	Лекция. Беседа. Викторина.	1	19.09.
4.	Где найти витамины зимой и весной.	Лекция. Беседа. Создание плаката «Витаминные продукты».	1	26.09.
Режим питания (1 час)				
5.	Режим питания.	Лекция. Беседа. Ситуационная игра.	1	03.10.
Энергия пищи (4 часа)				
6.	Энергия пищи.	Лекция. Беседа. Игра «Вкусная математика»	1	10.10.
7.	Влияние питания на внешность человека.	Лекция. Беседа. Изготовление фруктов и овощей из папье-маше.	1	17.10.
8.	Цвет и питание.	Лекция. Беседа. Игра «Разноцветные столы»	1	24.10.
9.	Составление рационального меню.	Составление и оформление меню.	1	07.11.
Где и как мы едим (1 час)				
10.	Где и как мы едим. Система общественного питания.	Лекция. Беседа. Интерактивная экскурсия.	1	14.11.
Ты покупатель (2 часа)				
11.	Ты – покупатель. Где можно сделать покупку.	Лекция. Беседа. Интерактивная игра «В магазине»	1	21.11.
12.	Как нужно делать покупку.	Лекция. Беседа. Ситуационная игра «Выбор продуктов»	1	28.11.
Готовим для друзей (5 часов)				
13.	Мы в гостях. Этикет за столом.	Лекция. Беседа. Мини-проект «История салфетки».	1	05.12.
14.	Готовим для друзей. Правила поведения на кухне.	Лекция. Беседа. Составление и оформление инструкции	1	12.12.

		безопасности.		
15.	Помощники на кухне.	Лекция. Беседа. Декорирование кухонной доски.	1	19.12.
16.	У нас гости. Правильно сервируем стол.	Лекция. Беседа. Изготовление открытки- приглашения.	1	26.12.
17.	Практическая работа: «Советы хозяйшки».	Выполнение практической работы.	1	09.01.
Кулинарная история. Кухни разных народов (3 часа)				
18.	История кулинарии.	Лекция. Беседа. Интерактивное путешествие.	1	16.01.
19.	Кухни народов мира.	Лекция. Беседа. Мини- проект «История салата»	1	23.01.
20.	Кулинарные праздники.	Лекция. Беседа. Создание коллажа «Кулинарные праздники»	1	30.01.
Как питались на Руси и в России (6 часов)				
21.	Национальные кухни России.	Лекция. Беседа. Разгадывание кроссворда.	1	06.02.
22.	Как питались на Руси. Традиции русской кухни.	Лекция. Беседа. Мини- проект «Посуда на Руси».	1	13.02.
23.	Хлеб – всему голова.	Лекция. Беседа. Викторина о хлебе.	1	20.02.
24.	Игра-конкурс «Хлебопеки» (изделия из соленого теста).	Изготовление изделий из соленого теста.	1	27.02.
25.	Забывтые рецепты русской кухни..	Практическая работа: «Приготовление блюда русской кухни».	1	06.03.
26.	Клуб знатоков русской кухни.	Игра.	1	13.03.
Необычное кулинарное путешествие (6 часов)				
27.	Кулинария в живописи.	Интерактивное путешествие по музеям мира.	1	20.03.
28.	Составление «правильного» натюрморта.	Создания коллажа в стиле натюрморт.	1	03.04.
29.	Кулинария в литературе.	Лекция. Беседа. Чтение отрывков их художественных произведений.	1	10.04.
30.	Подготовка проекта «Литературное кулинарное путешествие».	Игра «Кулинарные поговорки». Сбор материала для проекта.	1	17.04.
31.	Защита проекта	Защита проекта.	1	24.04.

	«Литературное кулинарное путешествие».			
32.	Викторина «Необычное кулинарное путешествие».	Викторина.	1	15.05.
Формула здоровья (1 час)				
33.	Составляем формулу правильного питания.	Подведение итогов. Кроссворд «правильное питание».	1	22.05.