

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05,
e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования,
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

5-7 класс

для детей с ограниченными возможностями здоровья

(с задержкой психического развития)

г. Мончегорск

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются: • проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

- учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности В основу изучения программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням. Классификация результатов внеурочной деятельности учащихся.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Достигается во взаимодействии с социальными субъектами.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля в системе безотметочного оценивания:

Текущий:

- оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

Итоговый контроль в формах

- практикумы;
- творческие работы обучающихся.

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности. Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми. Результаты проверки фиксируются в зачётном листе учителя. В рамках накопительной системы, создание портфолио.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: кружок.

Применяемые виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность).

№пп	Разделы программы	Количество часов			Виды внеурочной деятельности
		1 год (5 класс)	2 год (6 класс)	3 год (7 класс)	
					познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
1.	Здоровье - это здорово	5			познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6			познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
3.	Режим питания	3			познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
4.	Энергия пищи	4			познавательная деятельность;

					проблемно-ценностное общение
5.	Где и как мы едим	8			познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
6.	Ты - покупатель	8			познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
7.	Ты готовишь себе и друзьям		5		познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
8.	Кухни разных народов		4		познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
9.	Кулинарная история		5		познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
10.	Как питались на Руси и в России		11		познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
11.	Необычное кулинарное путешествие.		9		познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
12.	Разнообразие питания.			2	познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
13.	Гигиена питания и приготовление пищи.			2	познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
14.	Этикет питания			4	познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
15.	Рацион питания			20	познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
16.	Из истории кухни			6	познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение
	Всего часов	34	34	34	

1.	Здоровье — это здорово.	Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.
3.	Режим питания.	Регулярность питания как одно из условий рационального питания.
4.	Энергия пищи	Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни

		человека.
5.	Где и как мы едим.	Гигиена питания.
6.	Ты — покупатель.	Потребительская культура.
7.	Ты готовишь себе и друзьям.	Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.
8.	Кухни разных народов	Традиции и обычаи питания в разных странах
9.	Кулинарная история.	
10.	Как питались на Руси и в России.	
11.	Необычное кулинарное путешествие.	
12.	Разнообразие питания.	
13.	Гигиена питания и приготовление пищи.	Содержание белков, жиров , витаминов в различных продуктах.. Проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека
14.	Этикет питания	Изучение основ правильного режима питания.
15.	Рацион питания	Необходимости присутствия разнообразных продуктов в рационе питания.
16.	Из истории кухни	Изучение пищевых традиций разных народов.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование для 5 класса

№п/п	темы занятий	Виды контроля
Тема 1. Здоровье - это здорово(5ч)		
1	Здоровье-это здорово	Познавательные вопросы
2	Правила ЗОЖ	Презентация
3	Я и мое здоровье	Беседа
4	Мой образ жизни	Составление режима дня
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	Конкурс
Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны(6ч)		

6	Белки	Познавательные вопросы
7	Жиры	Познавательные вопросы
8	Углеводы	Познавательные вопросы
9	Витамины	Познавательные вопросы
10	Минеральные вещества	Презентация
11	Рацион питания	Оформление памятки
Тема3. "Режим питания»(3ч)		
12	Понятие режима питания	Беседа
13	Мой режим питания	Составление режима питания
14	Игра «Составляем режим питания»	Игра
Тема 4. "Энергия пищи"(4ч)		
15	Энергия пищи	Беседа
16	Калорийность пищи	Беседа
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	Исследовательская работа
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	Беседа
Тема5. "Где и как мы едим"(8ч)		
19	Где и как мы едим	Беседа
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	Мини-проект
21	Путешествие и поход	Беседа
22	Собираем рюкзак	Практикум
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	Познавательные вопросы

24	Поговорим о фаст-фудах	Беседа
25	Правила поведения в кафе.	Памятка
26	Ролевая игра «Кафе»	Игра
Темаб. «Ты- покупатель»(8ч)		
27	Где можно сделать покупку	Беседа
28	Права и обязанности покупателя	Составление правил
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	Практикум
30	Ты покупатель.	Рисунок
31	Сложные ситуации при покупке товара	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	Практикум
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	Мини-проект
34	Составление формулы правильного питания.	Практикум

Тематическое планирование для 6 класса

№п/п	темы занятий	Виды контроля
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям(5ч)		
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	Мини-проект
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	Практикум
3	Кулинарные секреты	Презентация
4	Сервировка стола	Практикум
5	Игра «Конкурс кулинаров»	Игра

Тема8. Кухня разных народов(4ч)		
6	Понятие «национальная кухня»	Презентация
7	Кулинарное путешествие	Познавательные вопросы
8	Проект «Кулинарные праздники»	Мини-проект
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	Эмблема
Тема 9. «Кулинарная история»(5ч)		
10	Традиции и культура питания	Презентация
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	Мини-проект
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	Мини-проект
13	Современная кулинария	Познавательные вопросы
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	Конкурс кроссвордов
Тема 10 «Как питались на Руси и в России»(11ч)		
15	История кулинарии в России.	Познавательные вопросы
16	История посуды в русской кухне	Презентация
17	Самовар-символ русского стола	Рисунки
18	Традиционные блюда русской кухни	Составить рецепт
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	Презентация
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	Презентация
21	Русская кухня и религия.	Презентация
22	Польза меда	Беседа
23	Самарская область - яблочная страна	Рисунки

24	Праздник русской картошки	Рисунки
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	Оформление книжки
Тема 11. Необычное кулинарное путешествие(9ч.)		
26	Мировые Музеи питания	Презентация
27	Кулинария в живописи	Рисунки
28.	Кулинария в музыке, в танце	Презентация
29	Кулинария в литературе	Стихи
30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	Конкурс кроссвордов
31	Творческий проект «Вкусная картина	Мини-проект
32	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	Викторина
33	Уникальные блюда стран мира	Презентация
34	Составление формулы правильного питания.	Практикум

Тематическое планирование для 7 класса

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Вид контроля</i>
Тема 12. Разнообразие питания		
1.	Здоровье - это здорово	Беседа
2.	Значение питания	Доклад
Тема 13. Гигиена питания и приготовление пищи		
3.	О вкусной и здоровой пище	Презентация
4.	Гигиена питания	Беседа
Тема 14. Этикет питания		
5.	Режим питания	Беседа
6.	Рацион питания	Презентация
7.	Санитарно – гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых	Беседа

	продуктов	
8.	Пищевые отравления, меры первой помощи	Доклад
Тема 15. Рацион питания		
9.	Диетическое питание	Беседа
10.	Вредное действие алкоголя и курения на органы пищеварения	Беседа
11.	Болезни «сытости и болезни «голода»	Викторина
12.	Энергия пищи	Познавательные вопросы
13.	Где и как мы едим	Практикум
14.	Ты – покупатель	Практикум
15.	Пища, приготовленная природой	Мини-проект
16.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Викторина
17.	Составление рациона школьника	Практикум
18.	Ты готовишь себе и друзьям	Познавательные вопросы
19.	Норма потребления углеводов	Викторина
20.	Норма потребления белков, жиров	Викторина
21.	Витамины. Как сохранить	Беседа
22.	Значение питательных веществ для организма	Беседа
23.	Режим питья	Познавательные вопросы
24.	Гигиеническая оценка питьевой воды	Практикум
25.	Значение воды, минеральных солей для процессов роста и развития человека	Практикум
26.	Водный баланс и последствия его нарушения	Мини-проект
27.	Энергетические затраты и нормы питания	Практикум
28.	Гигиенические навыки, связанные с приемом пищи	Практикум
Тема 16. Из истории кухни.		
29.	Кулинарная история	Мини-проект
30.	Необычное кулинарное путешествие	Мини-проект
31.	Кухни разных народов	Викторина

32.	Кулинарные традиции народов нашей страны	Викторина
33.	Кухня народов Севера	Викторина
34.	Составляем формулу правильного питания	Практикум