*Приложение 1.*

*к Адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для детей с ЗПР (7.1.)*

**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

**(спортивно-оздоровительное направление развития личности)**

**«Здоровое питание»**

**для обучающихся 7 классов**

**Срок реализации: 1 года**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные**

• знания основных принципов и правил отношения к здоровому питанию;

• сформированность познавательных интересов и мотивов направленных на изучение здорового образа жизни; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и другое), эстетического отношения к своему организму.

**Метапредметные**

• овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности: умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

• умение работать с разными источниками биологической информации, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

• умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |
| --- |
| **Введение (1 час)** |
| Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Питание и здоровье». |
| **Из чего состоит наша пища (2 ч.)** |
| Дать представление об основных группах питательных веществ – белках,  жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. |
| **Что нужно есть в разное время года (3 ч)** |
| Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. |
| **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)** |
| Формировать представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности. |
| **Где и как готовят пищу (2 ч)** |
| Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. |
| **Как правильно накрыть стол (2 ч.)** |
| Расширить представление о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь осознать важность знаний правил сортировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека |
| **Молоко и молочные продукты (3 ч.)** |
| Расширить представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания. |
| **Блюда из зерна (1 ч.)** |
| Расширить знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием |
| **Какую пищу можно найти в лесу  (1ч)** |
| Расширить знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить с флорой края, в которой они живут, её богатстве  и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. |
| **Что и как приготовить из рыбы (1 ч.)** |
| Расширить представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. |
| **Дары моря (2 ч.)** |
| Расширить представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма |
| **Кулинарное путешествие по России (2 ч.)** |
| Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа. |
| **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (1 ч.)** |
| Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. |
| **Как правильно вести себя за столом (1 ч.)** |
| Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |

1. **Формы организации и виды деятельности**

**Первый уровень результатов (усвоение социально значимых знаний)**

лекции и рассказы;

развлекательные игры;

викторины;

конкурсы;

познавательные и развлекательные экскурсии.

**Второй уровень результатов (развитие социально значимых отношений)**

Беседы;

дискуссии;

дебаты;

ролевые и деловые игры;

исследовательские проекты.

**Третий уровень результатов (приобретение опыта социально значимых действий)**

КТД;

социальные проекты;

социально моделирующие игры;

поисковые экспедиции;

экологические акции

**Виды деятельности**

- познавательные;

- игровая;

-спортивно-оздоровительная;

-проблемно-ценностное общение;

-социально-преобразущая

- художественное творчество.

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

**в 7- классе**

**Учитель***:*

**Название программы**: Программа курса «Здоровое питание» авторского коллектива М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова

**Количество часов**: в неделю 1 ч., всего 35 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№п/п* | Тема занятия | Дата по плану | Дата по факту | Причина коррекции |
| 1 | Здоровье - это здорово |  |  |  |
| 2 | Питание и здоровье |  |  |  |
| 3 | Режим дня |  |  |  |
| 4 | Анкетирование. Что вы знаете о питании? |  |  |  |
| 5 | Где и как готовят пищу |  |  |  |
| 6 | Белки и продукты – источники белка. |  |  |  |
| 7 | Продукты-источники углеводов |  |  |  |
| 8 | Витамины и минеральные продукты |  |  |  |
| 9 | Калорийность продуктов |  |  |  |
| 10 | От чего зависит потребность в энергии |  |  |  |
| 11 | Движение и энергия |  |  |  |
| 12 | Где и как мы едим. |  |  |  |
| 13 | Продукты для длительного похода или экскурсии |  |  |  |
| 14 | Основные отделы магазина |  |  |  |
| 15 | Правила для покупателей |  |  |  |
| 16 | О чем рассказала упаковка |  |  |  |
| 17 | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. |  |  |  |
| 18 | Как правильно хранить продукты |  |  |  |
| 19 | Приготовление пищи и правила сервировки стола |  |  |  |
| 20 | Практическая работа «Как правильно накрывать стол». Практическое занятие «Накрываем стол для гостей» |  |  |  |
| 21 | Кухни разных народов |  |  |  |
| 22 | Традиционные русские блюда |  |  |  |
| 23 | Кулинарные музеи |  |  |  |
| 24 | Кулинария в живописи |  |  |  |
| 25 | Кулинарная тема в литературе |  |  |  |
| 26 | Молоко и молочные продукты |  |  |  |
| 27 | Блюда из зерна |  |  |  |
| 28 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Составление постного меню |  |  |  |
| 29 | Почему полезно есть рыбу.  Рыба и рыбные блюда. |  |  |  |
| 30 | Виртуальное путешествие в лес. Какую пищу можно найти в лесу |  |  |  |
| 31 | Как правильно вести себя за столом |  |  |  |
| 32 | Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно» |  |  |  |
| 33 | Семейное блюдо |  |  |  |
| 34 | Урок презентация   «Кулинары, повара – волшебники». |  |  |  |
| 35 | Итоговое занятие |  |  |  |