Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по внеурочному курсу общекультурного направления**

**"Разговор о правильном питании"**

**для обучающихся 8,9 классов**

**на 2024-2025 учебный год**

Разработали: Бичина Л.И. - воспитатель,

Таракановская Е.И. - воспитатель

г. Заринск

2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр.3-4 |
| 2. | Общая характеристика внеурочного курса | стр. 4-5 |
| 3. | Описание места курса "Разговор о правильном питании" во внеурочном плане | стр.5-6 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения курса | стр.6-7 |
| 5. | Содержание внеурочного курса «Разговор о правильном питании» | стр.7-8 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся | стр.8-12 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр.12-13 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 14-15 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 16 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

**Рабочая программа по курсу** внеурочной деятельности социального направления **"Разговор о правильном питании" разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

- Учебный план КГБОУ "Заринская общеобразовательная школа-интернат" на 2024-2025 учебный год.

- Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

**1.2. Цели курса внеурочной деятельности " Разговор о правильном питании ":**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-** сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- сформировать и развить у подростков представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на укрепление и сохранение здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила

развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни

развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием

пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, формирование чувства уважения к культуре своего народа;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учётом правил безопасного образа жизни, формирование культуры поведения в информационной среде;

- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде; умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность.

Наряду с этими задачами на уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

1. Развитие различных видов мышления, основных мыслительных операций.

2. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

3. Развитие основных психических функций.

4. Развитие речи и овладение техникой речи.

5. Расширение представлений об окружающем мире, обогащение словаря.

6. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**2. Общая характеристика внеурочного курса**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению **"Разговор о правильном питании**" предназначена для обучающихся 8,9 классов.

Забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей. В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Разговор о правильном питании», поскольку именно в школе у детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Программа носит образовательно-воспитательный характер, она предусматривает организацию деятельности учащихся во внеурочной деятельности. Такая форма позволяет с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы работы:

Групповая работа; работа в парах, (беседы, сюжетно-ролевые игры, ситуационные игры, конкурсы, обсуждение, проектная деятельность, игры с правилами, просмотр презентаций, видео роликов, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Изучение программного материала начинается на доступном уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- **Игры** – народные игры, игры на развитие психофизических процессов, подвижные игры, спортивные игры, коррекционно-дидактические.

- **Беседы** – о здоровом образе жизни, вредные и полезные привычки и продукты, личная гигиена, правила безопасного поведения на кухне и т.д.

- **Просмотр тематических видеофильмов** – по теме программы.

- **Экскурсии** – в столовую, пищеблок школы, в продуктовый магазин.

- **Конкурсы рисунков, плакатов, проекты.**

**- Упражнения на расслабление и отдых**. Эти упражнения способствуют развитию умений управлять своими эмоциями и действиями.

Большое место уделяется практическим занятиям. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Реализация программы должна проходить в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе общеобразовательной организации и семьи.

**3. Описание места курса "Разговор о правильном питании**" **во внеурочном плане.**

Программа **"Разговор о правильном питании** "относится к общекультурному направлению оздоровительной деятельности и рассчитана на 1 учебный год для детей 8-9 класса из расчета 1 час в неделю, всего – 34 часа в год. Продолжительность занятий 40 минут.

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный курс** | **Часов в неделю** | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Часов в год** |
| **"Разговор о правильном питании**" | **1** | **8** | **8** | **10** | **8** | **34** |

**4. Личностные и предметные результаты освоения курса**

**4.1. Личностными** результатами изучения курса « Разговор о правильном питании" в 8,9 классе является формирование следующих умений:

1. осознание себя как гражданина России;

2. формирование чувства гордости за свою Родину;

3.воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире,

5. овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями. Использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7.способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём. Принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8.принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10. способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12.развитие этических чувств, проявление доброжелательности. Эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи. Проявление сопереживания к чувствам других людей;

13.сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14.проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты** освоения программы "Разговор о правильном питании" представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания материала.

**Минимальный уровень:**

- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления.

**Достаточный уровень:**

- обобщать, делать несложные выводы;

-определять последовательность действий.

- формирование первоначальных представлений о значении правильного питания для укрепления здоровья;

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, полезные привычки, и т.д.).

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**-** Учащиеся должны знать: полезные продукты, правила этикета, роль правильного питания в ЗОЖ;

-выбирать в рацион питания полезные продукты.

**4.3.1. Личностные учебные действия** обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия** обеспечивают возможность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("педагог - ученик", «ученик-ученик", "ученик-класс", "педагог - класс");

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;

**4.3.3. Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом занятии и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4.3.4. Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

**5. Содержание внеурочного курса** «**Разговор о правильном питании»**

Программа 8- 9 класса состоит из двенадцати разделов:

**5.1. " Если хочешь быть здоров!"(3 часа).**

Что такое здоровье? (1 час)

Здоровый образ жизни – это здорово! (1 час)

Игра «Вредная пятёрка и полезная десятка» (1 час)

**5.2. "Самые полезные продукты."(3 часа).**

Вредные и полезные продукты. (1 час).

Секреты здорового питания (2 час).

**5.3. "Кто жить умеет по часам. Режим питания" (3 часа).**

Режим питания: основные правила. (1 час).

Пора ужинать. (1час).

Составление режима дня (1 час)

**5.4. "Энергия пищи" (3 часа).**

Высококалорийные и низкокалорийные продукты (1 часа)

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2 часа)

**5.5. "Где и как мы едим" (3 часа).**

Здоровое питание – залог здоровья. (2 часа).

Гигиена питания (1 час).

**5.6. " Азбука потребителя" (3 часа).**

Потребитель и его права (1 час)

Я - грамотный покупатель (1 час)

Экскурсия в магазин (1 час)

**5.7. "Готовим себе и друзьям»"(3 часа).**

Блюдо своими руками «Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной» (1 час)

Изготовление бутербродов (1 час)

Сервировка стола (1 час)

**5.8. "Вредные и полезные привычки в питании" (3 часа).**

Еда вредная и полезная (1 час).

«Вредные и полезные продукты» (1 час)

Избавляемся от вредных привычек (1 час)

**5.9."Знакомство с кухней разных народов" (2 часа).**

«Национальные блюда разных народов» (1 час)

«Что это и с чем его едят?» (1 час)

**5.10. "Исконно – русская кухня" (2часа)**

Кулинарное путешествие по России "Традиции и культура питания" (1 час)

Что мы знаем о русской кухне? (1 час)

**5.11. "Моя безопасность» (3 часа).**

«Правила безопасного поведения на кухне» (1 час).

Опасности на кухне (1 час).

«Техника безопасности при работе с электроприборами на кухне» (1час)

**5.12. " Праздник здоровья" (3 часа).**

Что помогает быть сильным и ловким (1 час).

«Основы здорового питания (1 час)

Чаепитие в классе (1 час)

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Кол-во часов | Из них практических |
| 1. | Если хочешь быть здоров! | 3 |  |
| 2. | Самые полезные продукты | 3 |  |
| 3. | Кто жить умеет по часам. Режим питания. | 3 |  |
| 4. | Энергия пищи | 3 |  |
| 5. | Где и как мы едим | 3 |  |
| 6. | Азбука потребителя. | 3 |  |
| 7. | Готовим себе и друзьям. | 3 |  |
| 8. | Вредные и полезные привычки в питании. | 3 |  |
| 9. | Знакомство с кухней разных народов. | 2 |  |
| 10. | Исконно русская кухня. | 2 |  |
| 11. | Моя безопасность | 3 |  |
| 12. | Праздник здоровья. | 3 |  |
| **Итого** | | 34 |  |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся | | Примечание | | |
|  | **Раздел 1 «Если хочешь быть здоров!» (3 часа)** | | | | | | |
| 1.1. | Что такое здоровье? | 1 | | Беседа «Здоровый образ жизни – это здорово»  ЗОЖ и его составляющие.  Оздоровительная минутка. |  | | |
| 1.2. | Здоровый образ жизни – это здорово! | 1 | | Викторина «Что вредит нашему здоровью»  Игра "Куда можно обратиться за порцией здоровья" |  | | |
| 1.3. | Игра «Вредная пятёрка и полезная десятка» | 1 | | Работа с карточками.  Динамическая пауза "Витамины в огороде".  Конкурс "Толкование пословиц о здоровье". |  | | |
|  | **Раздел 2 «Самые полезные продукты**" **(3 часа)** | | | | | | |
| 2.1. | Вредные и полезные продукты. | 1 | | Игра «Полезно – вредно».  Игра "Посылка с полезными продуктами"  Релаксационная пауза "Угадай - ка". |  | | |
| 2.2. | Секреты здорового питания | 2 | | Дискуссия «Пора ужинать»  Кроссворд «Секреты здорового питания»  Оздоровительная минутка. |  | | |
|  | **Раздел 3 «Кто жить умеет по часам. Режим питания**» **(3 часа)** | | | | | | |
| 3.1. | Режим питания: основные правила. | 1 | | Режим питания: основные правила.  Игра «Всему своё время»  Работа в группах "Разоблачение мифов" |  | | |
| 3.2. | Пора ужинать. | 1 | | Беседа медицинского работника «Питание – необходимое условие для жизни человека»  Составление меню на ужин.  Оздоровительная минутка. |  | | |
| 3.3. | Составление режима дня. | 1 | | Работа в группах.  Практическая работа  "Продолжи предложение". |  | | |
|  | **Раздел 4 «Энергия пищи» (3 час)** | | | | | | |
| 4.1. | Высококалорийные и низкокалорийные продукты. | 1 | | Практическая работа*.*  -"Расход энергии при разных видах деятельности."  - Игра «Что помогает быть сильным». |  | | |
| 4.2. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 2 | | Игра «Четвёртый лишний»  Беседа «Польза овощей и фруктов на организм подростка»  Разгадывание ребусов. |  | | |
|  | **Раздел 5 «Где и как мы едим?» (3 часа)** | | | | | | |
| 5.1. | Здоровое питание – залог здоровья | 2 | | Анализ ситуации.  Игра «Вредные и полезные продукты».  Оздоровительная минутка.  Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». |  | |  |
| 5.2. | Гигиена питания. | 1 | | Беседа "Болезнь грязных рук"  Памятка "Правила хранения продуктов".  Экскурсия на пищеблок. |  | |  |
|  | **Раздел 6 «Азбука потребителя» (3 часа)** | | | | | | |
| 6.1. | Потребитель и его права. | 1 | | Права и обязанности покупателя.  Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. |  | | |
| 6.2. | Я – грамотный покупатель. | 1 | | Правила выбора продуктов. |  | | |
| 6.3. | Экскурсия в магазин. | 1 | | Содержательный инструктаж. Наблюдение в торговом зале за выбором продуктов покупателей.  Расположение продуктов в торговом зале. |  | | |
|  | **Раздел 7 «** **Готовим себе и друзьям**» **( 3 часа)** | | | | | | |
| 7.1. | Блюдо своими руками «Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной» | 1 | | Игра «Выбери необходимые продукты».  Сюжетно ролевая игра "Я - повар" |  | | |
| 7.2. | Изготовление бутербродов | 1 | | Дискуссия "Основные компоненты для приготовления бутербродов"  Виды бутербродов.  Физкультминутка. Практическая часть "Приготовление бутербродов". |  | | |
| 7.3. | Сервировка стола | 1 | | Беседа "Правила этикета".Практическая работа "Сервировка стола к завтраку".  Текущий инструктаж.  Оценка практической работы. |  | | |
|  | **Раздел 8 «Вредные и полезные привычки в питании» (3 часа)** | | | | | | |
| 8.1. | Еда вредная и полезная | 1 | | Работа с карточками "Четвёртый лишний".  Тест на тему «Вредные и полезные привычки». |  | | |
| 8.2. | «Вредные и полезные продукты» | 1 | | Игра "Вредное и полезное в питании"  Динамическая пауза.  Работа в группах "Выделить вредные продукты" |  | | |
| 8.3. | Избавляемся от вредных привычек | 1 | | Просмотр презентации «Вредные и полезные продукты на моём столе»  Рисование плаката "Скажем НЕТ вредным привычкам" |  | | |
|  | **Раздел 9 «Знакомство с кухней разных народов» (2 часа)** | | | | | | |
| 9.1. | «Национальные блюда разных народов» | 1 | | Просмотр презентации "Фестиваль национальной кухни"  Анкетирование "Что мы знаем о национальной кухне разных народов". |  | | |
| 9.2. | «Что это и с чем его едят» | 1 | | Беседа "Что значит правильно питаться?"  Викторина "Разнообразие продуктов"  Работа в группах, составление памятки "Полезные и не полезные продукты" |  | | |
|  | **Раздел 10 «Исконно – русская кухня» (2 часа)** | | | | | | |
| 10.1. | Кулинарное путешествие по России "Традиции и культура питания" | 1 | | Презентация "На вкус и цвет товарищей нет"  Конкурс "Традиционные русские блюда"  Сообщение "Гостеприимство в семье" |  | | |
| 10.2. | Что мы знаем о русской кухне? | 1 | | Просмотр ролика "Скатерть-самобранка"  Практическая часть "Дегустация продуктов" |  | | |
|  | **Раздел 11 «Моя безопасность» (3)** | | | | | | |
| 11.1. | Правила безопасного поведения на кухне | 1 | | Требования техники безопасности на кухне  Дидактическая игра "Опасно-безопасно".  Работа в группах "Вывести правило пользования электроприборами. |  | | |
| 11.2. | Опасности на кухне. | 1 | | Разбор чрезвычайных ситуаций в быту.  Найти на рисунке источники пожаров и травм на кухне.  Динамическая пауза. |  | | |
| 11.3. | Техника безопасности при работе с электроприборами. | 1 | | Экскурсия на пищеблок.  Правила поведения вблизи электрических приборов. |  | | |
|  |  | **Раздел 12 «Праздник здоровья » (3 часа)** | | | | | |
| 12.1. | Что помогает быть сильным и ловким | 1 | | Динамическая пауза "Фруктово-овощная зарядка".  Работа в группах с муляжами "Полезный обед" | |  | |
| 12.2. | Основы здорового питания | 1 | | Тестовое задание  "Значение спорт для человека" | |  | |
| 12.3. | Чаепитие в классе | 1 | | Беседа " Традиции русского чаепития"  Сервировка стола «Мы у самовара» | |  | |
|  | Итого | 34 | |  |  | | |

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г "Разговор о правильном питании" М.ОЛМА Медиа Групп, 2009г.

2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г " Формула правильного питания"

Рабочая тетрадь для школьников - М. : ОЛМА - Медиа Групп, 2011г.

3. Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.

4. Сайт Nestle " Разговор о правильном питании" http://www.food.websib.ru/

**7.2. Материально-технические оснащение учебного процесса**

Для достижения поставленной цели и задач необходимо специальное оборудование: 1.Спортивный инвентарь

2 Туристическое оборудование

3.Комплект таблиц: «Основы безопасности и жизнедеятельности», «Безопасное поведение школьника», «Правила личной гигиены», «Дневник твоего здоровья».

4.Компьютер.

5 МФУ.

6. Проектор.

7.Материал для творческой деятельности: альбом, пластилин, краски, и т.д.

8. Иллюстрации, набор карточек по темам.

9.Художественная литература.

**Приложение 1. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов |  | Даты проведения | | |
| план |  | факт | |
|  | **Раздел 1 «Если хочешь быть здоров!» (3 час)** | | | | | |
| 1.1. | Что такое здоровье? | 1 |  | |  | |
| 1.2. | Здоровый образ жизни – это здорово! | 1 |  | |  | |
| 1.3. | Игра «Вредная пятёрка и полезная десятка» | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 2 «Самые полезные продукты"(3 часа)** | | | | | |
| 2.1. | Вредные и полезные продукты | 1 |  | |  | |
| 2.2. | Секреты здорового питания | 2 |  | |  | |
|  | **Раздел 3 «Кто жить умеет по часам. Режим питания" (3 часа)** | | | | | |
| 3.1. | Режим питания: основные правила. | 1 |  | |  | |
| 3.2. | Пора ужинать. | 1 |  | |  | |
| 3.3. | Составление режима дня. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 4 "Энергия пищи" (3 час)** | | | | | |
| 4.1. | Высококалорийные и низкокалорийные  продукты | 1 |  | |  | |
| 4.2. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 |  | |  | |
|  | **Раздел 5 "Где и как мы едим" (3 часа)** | | | | | |
| 5.1. | Здоровое питание – залог здоровья | 2 |  | |  |  | |
| 5.2. | Гигиена питания | 1 |  | |  |  | |
|  | **Раздел 6 "Азбука потребителя" (3 час)** | | | | | |
| 6.1. | Потребитель и его права | 1 |  | |  | |
| 6.2. | Я - грамотный покупатель | 1 |  | |  | |
| 6.3. | Экскурсия в магазин | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 7 «Готовим себе и друзьям» (3 час)** | | | | | |
| 7.1. | Блюдо своими руками «Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной» | 1 |  | |  | |
| 7.2. | Изготовление бутербродов | 1 |  | |  | |
| 7.3. | Сервировка стола | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 8 «Вредные и полезные привычки в питании» (3 час)** | | | | | |
| 8.1. | Еда вредная и полезная | 1 |  | |  | |
| 8.2. | Игра «Вредные и полезные продукты» | 1 |  | |  | |
| 8.3. | Избавляемся от вредных привычек | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 9 «Знакомство с кухней разных народов " (2 час)** | | | | | |
| 9.1. | Национальные блюда разных народов | 1 |  | |  | |
| 9.2. | Что это и с чем его едят? | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 10 " Исконно – русская кухня " (2 час)** | | | | | |
| 10.1. | Кулинарное путешествие по России "Традиции и культура питания" | 1 |  | |  | |
| 10.2. | Что мы знаем о русской кухне? | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 11 «Моя безопасность» (3 часа)** | | | | | |
| 11.1. | Правила безопасного поведения на кухне | 1 |  | |  | |
| 11.2. | Опасности на кухне | 1 |  | |  | |
| 11.3. | «Техника безопасности при работе с электроприборами на кухне» | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 12 «Праздник здоровья» (3 часа)** | | | | | |
| 12.1. | Что помогает быть сильным и ловким | 1 |  | |  | |
| 12.2. | «Основы здорового питания | 1 |  | |  | |
| 12.3. | Чаепитие в классе | 1 |  | |  | |
|  | **Итого** | **34** |  | | | |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки**по внеурочному курсу общекультурного направления

"Разговор о правильном питании" 8,9 классов **2024-2025 учебный год.**

**Воспитатели: Бичина Л.И., Таракановская Е.И.**

**Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.**

**Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Планируемое количество часов** | **Фактическое количество часов** | **Способ корректировки** | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |