

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 41»**

РАССМОТРЕНО

Протокол №1 от 28.08.2024 г
заседания методического объединения
учителей начальных классов

Рук. _____ О.А Шипулина.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 230 от 02.09.2024 г

Директор _____ Е.В. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 « В » класса

курс внеурочной деятельности:

«Секреты здорового питания»

Учитель: Шипулина Ольга Анатольевна

2024-2025 учебный год

Секреты здорового питания-3 «В» класс

Рабочая программа по учебному предмету «Секреты здорового питания» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3). Утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1023, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт).

1.Цель:

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

2.Задачи:

- 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.

- 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;

3.Содержание учебного предмета

- 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;
- 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.

4.Личностные результаты

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- Приобретение обучающимися элементарных практических навыков (опыта) самостоятельной трудовой работы с целью включения в последующую трудовую деятельность, интеграцию в общество;
- 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.

5.Базовые учебные действия

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, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - 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, сопереживать, конструктивно

взаимодействовать с людьми;

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

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке 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.

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;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

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.

6. Предметные результаты

Минимальный уровень

основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из

того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Достаточный уровень

должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру. Календарно-тематическое планирование

7. Оборудование и электронные ресурсы

- Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

- Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»
- Лифлет для родителей.
- Диск «Формула правильного питания»
- Интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

Календарно-тематическое планирование по курсу «Секреты здорового питания»,3 «В» класс

№	Дата проведения	Раздел.	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
		1 четверть	8 часов	
		Тема		
1.	05.09	Здоровье-это здорово	1	Познакомить детей с понятием здоровье и здоровый образ жизни
2.	12.09	Правила ЗОЖ	1	Познакомить детей с правилами здорового образа жизни, питания,
3.	19.09	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	полезности продуктов, калорийности продуктов питания, регулярное питание по режиму дня.
4.	26.09	Белки и продукты – источники белка.	1	Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.
5.	03.10	Энергия пищиПродукты – источники углеводов и жиров	1	Неполезные продукт: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.
6.	10.10	Витамины	1	Вредные и полезные привычки в питании.
7.	17.10	Правильное питания и здоровье человека	1	Молоко и молочные продукты. Пшеница из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из даров леса. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет.
8.	24.10	Ты- покупатель	1	Ролевая игра выбор продуктов питания в магазине

2 четверть 8 часов

№	Дата	Раздел.	Кол-во	Основные виды деятельности
---	------	---------	--------	----------------------------

	проведения	Тема	часов	обучающихся
1.	07.11	Необычное кулинарное путешествие	1	Узнают о культуре и ценностях других народов об их вкусовых предпочтениях правилах питания
2.	14.11	традиции и культура питания	1	рацион питания и выбирать необходимые продукты углеводов
3.	21.11	Кухни разных народов	1	Узнают о культуре и ценностях других народов об их вкусовых предпочтениях
4.	28.11	Кулинарная история	1	учащиеся научатся правильно составлять рацион питания и выбирать необходимые продукты
5.	05.12	Культура питания в твоей семье	1	необходимые продукты углеводов. правильно составлять рацион питания и выбирать
6.	12.12	Гигиена питания	1	правильно составлять рацион питания и выбирать необходимые продукты
7.	19.12	Где и как мы едим	1	Учащиеся научатся выбирать места для приёма пищи Учащиеся научатся соблюдать правила поведения в общественных местах
8.	26.12	Правила поведения в кафе	1	Учащиеся научатся соблюдать правила поведения в общественных местах

№	Дата проведения	Раздел.	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
---	-----------------	---------	--------------	--

		Зчетверть	10 часов	
1.	09.01	Значение воды для нашего организма	1	
2.	16.01	Продукты для длительного похода или экскурсии	1	Учащиеся научатся соблюдать правила гигиены во время приёма пищи. подбирать продукты для похода, определять признаки качества продуктов.
3.	23.01	Съедобные и ядовитые ягоды	1	определять признаки качества продуктов. определять по характерным признакам ядовитые грибы определять по характерным признакам ядовитые ягоды.
4.	30.01	Продукты – источники железа и кальция	1	Учащиеся изучат правила, необходимые при определении полезных веществ в продуктах
5.	06.02	Выбираем свежие и полезные продукты	1	Учащиеся изучат правила, необходимые при совершении покупки в магазине и на рынке научатся добывать полезную информацию с упаковки товара
6.	20.02	Пять правил «культурного» питания	1	Учащиеся изучат правила, необходимые при совершении покупки в магазине и на рынке научатся добывать полезную информацию с упаковки товара
7.	27.02	Продукты – источники витаминов А и С.	1	Викторина «Грибная» Учащиеся

				научатся взаимодействовать со сверстниками и со взрослыми
8.	06.03	Игра «Составляем режим питания»	1	составлять свой собственный режим питания подбирать необходимые и полезные продукты для своего рациона
9.	13.03	Идем в кафе	1	Викторина «меню для кафе » Учащиеся научатся взаимодействовать со сверстниками и со взрослыми. Правила поведения в кафе
10.	20.03	Повторение.	1	

№	Дата проведения	Раздел.	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
		4 четверть	6 часов	
1.	03.04	Полезные и вредные привычки	1	Учащиеся научатся соблюдать правила питания для сохранения и укрепления здоровья определять факторы, от которых зависит наше здоровье.
2.	10.04	Исследование«Получение муки и крупы из зерна».	1	Учащиеся научатся соблюдать правила питания для сохранения и укрепления здоровья определять факторы, от которых зависит наше здоровье.
3.	17.04	Путешествие по дороге «Хлебной». Игра	1	Викторина «Хлеб всему голова! » Учащиеся научатся взаимодействовать со сверстниками и со взрослыми.
4.	24.04	Поговорим о правилах этикета	1	Учащиеся научатся

				взаимодействовать со сверстниками и со взрослыми.
5.	15.05	Как правильно накрыть стол	1	Учащиеся изучат правила, необходимые при Сервировке стола
6.	22.05	Срок хранения продуктов	1	Учащиеся научатся соблюдать правила питания для сохранения

Структура учебного предмета «Секреты здорового питания» рассчитан на 33 часа в год, 1 час в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2024-2025 учебный год, Постановление Правительства РФ от 10.08.2023 N1314 " О переносе выходных дней в 2024 году", проект Постановления Правительства " "О переносе выходных дней в 2025 году" (подготовлен Минтрудом России 25.07.2024) рабочая программа «секреты здорового питания» составлена на 32 часа в год. Выполнение программы обеспечивается за счет уплотнения учебного материала.

1 четверть-8ч

2 четверть -8 ч

3 четверть -10 ч

4 четверть-6 ч

Итого за 2024-2025 учебный год - 32часа

В соответствии с СанПиН 2.4.2.3286-15 обучение в первом классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований: использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре по 3 урока в день по 35 мин каждый, в ноябре, декабре по 4 урока до 35 мин каждый, в январе – мае по 4 урока до 40мин. каждый).