

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 4 от 24.03.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
08 апреля 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(ВАРИАНТ 1)

7 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно – оздоровительного направления) 7 класса направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с нарушением интеллекта.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Азбука здоровья» 7 класса адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта (1 вариант) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 № 479-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» реализуется в образовательной организации. Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации заключается в том, что в ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с нарушением интеллекта в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Азбука здоровья»:

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
- гармоничному психосоматическому развитию;
- совершенствование защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности;

Образовательные задачи предполагают:

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;
- развитие способности правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- формирование теоретических знаний об основах рационального правильного питания;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

- воспитание потребностей к здоровому образу жизни при решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся с нарушением интеллекта акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка;
- выработка потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдении режима дня, стремление к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на:

- развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;
- помощь в развитии познавательных, творческих и других способностей обучающихся с ОВЗ;
- вовлечение учащихся в разнообразные социализирующие отношения, способствующие их сплочению и положительному взаимовлиянию друг на друга;
- диагностика, регулирование и коррекция личностного развития учащихся, а также создание условий для развития у учащихся способностей к самоанализу, самооценке и саморазвитию;
- воспитание у учащихся адекватного отношения к жизни, умения находить в ней радость и желания творить добро;
- совершенствование ученического самоуправления, развитие и упрочнение детской организации.

Формы организации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о правильном питании, акции по ЗОЖ.
- Тренинги, занятия, консультации, презентации.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов, презентации, видеофильмы);

- демократичности и гуманизма;
- научности.

Программа рассчитана на один год обучения детей с нарушением интеллекта. Всего 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время).
Продолжительность занятия – 40 минут.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В 7 классе обучаются дети с нарушением интеллекта. Общим признаком у всех обучающихся выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с нарушением интеллекта обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и *эмоции, воля*, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с нарушением интеллекта об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – ощущения и восприятие. Нарушены процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности нервной системы школьников с нарушением интеллекта проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с нарушением интеллекта отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности. Психологические особенности школьников проявляются в нарушении эмоциональной сферы, проявляющиеся в отсутствии оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с нарушением интеллекта характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

3.ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности.

В 7-ом классе формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Во внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Азбука здоровья» формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка 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.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, 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, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

Познавательные учебные действия дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий,

закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

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

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно - оздоровительное направление, 7 класс) должно обеспечиваться достижение обучающимися с нарушением интеллекта:

Воспитательные результаты:

первый уровень результатов - приобретение обучающимися с нарушением интеллекта социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

второй уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

третий уровень результатов - получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Основные личностные результаты внеурочной деятельности по программе «Азбука здоровья»:

- ценностное отношение и любовь к близким,
- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;

- понимать роль и значение правильного питания для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека.

К концу года учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечания
1.	Разговор о правильном питании.	15	
2.	Две недели в лагере здоровья.	9	
3.	Формула правильного питания.	10	
Итого		34 часа	

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Разговор о правильном питании (15 ч)

Правильное питание, основы рационального питания.

Ценность здоровья, значения правильного питания, о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда.

Полезные и необходимые человеку продукты каждый день; выбираем самые полезные продукты.

Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функций этих веществ в организме.

Типовой режим питания школьника; соблюдение режима питания.

Компоненты ежедневного меню и различные варианты завтрака; значение правильного завтрака.

Обед обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура.

Полдник. Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.

Блюда, подаваемые на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.

Важность достаточного потребления воды; о вреде газированных напитков.

Роль питания и физической активности для здоровья человека. Рацион питания человека, занимающегося спортом.

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма, полезные свойства.

Правила сервировки стола. Предметы сервировки стола (столовые приборы и столовая посуда).

Практическое занятие «Накрываем стол». Способы сложения салфеток.

Традиции российского гостеприимства. Урок - ролевая игра «Русская трапеза».

Две недели в лагере (9 ч)

Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года. Блюда из зерна. Что нужно есть в разное время года. Какую пищу можно найти в лесу. Что можно приготовить из рыбы. Дары моря. Какую пищу можно найти в лесу. «Кулинарное путешествие» по России.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

Формула правильного питания (10 ч)

Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Составляем формулу правильного питания. Обобщающее занятие.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
Разговор о правильном питании.					
1.	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	Правильное питание, основы рационального питания.	Знать важность правильного питания. Уметь отвечать на поставленные вопросы после просмотра фильма.	В/ф «Здоровое питание».
2.	Если хочешь быть здоров.	1	Ценность здоровья, значения правильного питания, о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда.	Знать продукты ежедневного рациона человека. Уметь объяснить значение правильного питания.	Презентация.
3.	Самые полезные продукты.	1	Полезные и необходимые человеку продукты каждый день; выбираем самые полезные продукты.	Знать полезные продукты. Уметь их отбирать из общего наличия продуктов.	Презентация. Раздаточный материал.
4.	Из чего состоит наша пища. Как правильно есть.	1	Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.	Знать группы питательных веществ. Уметь составить рассказ о функциях питательных веществ.	Презентация.
5.	Удивительные превращения пирожка.	1	Типовой режим питания школьника; соблюдение режима питания.	Знать режим питания школьника.	Презентация.
6.	Завтрак – главный приём пищи.	1	Компоненты ежедневного меню и различные варианты завтрака; значение правильного завтрака.	Знать варианты завтрака. Уметь правильно подбирать продукты для завтрака.	Презентация.
7.	Плох обед, если хлеба нет	1	Обед обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура.	Знать структуру обеда. Уметь подбирать блюда для обеда.	Презентация.

8.	Полдник - время есть булочки.	1	Полдник. Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.	Знать блюда, которые подают на полдник. Уметь составлять меню полдника из различных представленных продуктов.	Презентация. Раздаточный материал.
9.	Пора ужинать.	1	Блюда, подаваемые на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	Знать блюда, подаваемые на ужин. Уметь объяснить правила приёма пищи на ужин.	Презентация.
10.	Как утолить жажду.	1	Важность достаточного потребления воды; о вреде газированных напитков.	Знать правила утоления жажды. Уметь объяснить, почему это важно.	Презентация.
11.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Роль питания и физической активности для здоровья человека. Рацион питания человека, занимающегося спортом.	Знать правила питания при занятии спортом. Уметь составить ежедневный рацион при занятиях спортом.	В/ф «Спорт и правильное питание»
12.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.	1	Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма, полезные свойства.	Знать полезные овощи, фрукты и ягоды. Уметь их различать, кратко характеризовать полезные свойства.	Презентация. Раздаточный материал.
13.	Как правильно накрыть стол.	1	Правила сервировки стола. Предметы сервировки стола (столовые приборы и столовая посуда).	Знать правила сервировки стола. Уметь сервировать стол.	Карточки. Презентация. Раздаточный материал.
14.	Сервировка стола.	1	Практическое занятие «Накрываем стол». Способы сложения салфеток.	Знать столовые приборы и посуду. Уметь сервировать стол.	Презентация. Раздаточный материал.

15.	Обобщающий урок «Встречаем гостей».		Традиции российского гостеприимства. Урок - ролевая игра «Русская трапеза».	Знать традиции гостеприимства в России разных народов. Уметь рассказать о них.	В/ф «Традиции народов России».
Две недели в лагере здоровья.					
16.	Молоко и молочные продукты.	1	Виды молочных продуктов. Польза молока и молочных продуктах.	Знать виды молочных продуктов. Уметь составить рассказ об их пользе.	Презентация.
17.	Что нужно есть в разное время года.	1	Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменения в рационе питания. Сезонные продукты питания.	Знать особенности питания в разное время года. Уметь определять продукты свойственные определённому времени года.	Презентация. Раздаточный материал.
18.	Блюда из зерна.	1	Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион.	Знать блюда из зерна. Уметь объяснить их необходимость в рационе человека.	Презентация.
19.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.	Знать названия дикорастущих видов пищи. Уметь их определять.	Презентация. Раздаточный материал.
20.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	О пользе и значении рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Природные ресурсы Калининградской области.	Знать ассортимент блюд из рыбы. Уметь составить рассказ об их пользе.	Презентация.
21.	Дары моря.	1	Польза морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Знать морепродукты, употребляемые в пищу. Уметь о них рассказать своими словами.	Презентация.
22.	«Кулинарное	1	Национальные блюда народов	Знать названия блюд народов	В/ф «Национальные

	путешествие» по России.		России.	России. Уметь рассказать о них своими словами.	кухни народов России»
23.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Знать правила составления меню. Уметь составлять меню из представленных продуктов.	Презентация. Раздаточный материал.
24.	Как правильно вести себя за столом.	1	Правила поведения за столом.	Знать правила этикета за столом. Уметь их применять.	Презентация.
Формула правильного питания.					
25.	Здоровье — это здорово.	1	Ценность здоровья и роль правильного питания в его сохранении. Ответственность человека за свое здоровье, умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	Знать роль правильного питания для человека. Уметь объяснить понятие «здоровый»	Презентация.
26.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	Основные питательные вещества. Оценивание своего рациона питания.	Знать основные питательные вещества. Уметь оценивать свой рацион.	Презентация.
27.	Энергия пищи.	1	Определение энергетической ценности продуктов питания.	Знать, что такое энергетическая ценность продуктов питания. Уметь распределять продукты питания по энергетической ценности.	Презентация. Раздаточный материал.
28.	Где и как мы едим.	1	Структура общественного питания, преимущества полноценного питания и вред питания «всухомятку», соблюдение осторожности при использовании в пищу незнакомых	Знать преимущества полноценного питания. Уметь соблюдать осторожность при использовании незнакомых продуктов.	Презентация.

			продуктов.		
29.	Ты — покупатель.	1	Права и обязанности покупателя. Чтение штрих-кода.	Знать права и обязанности покупателя. Уметь совершать покупки.	Презентация.
30.	Ты готовишь себе и друзьям.	1	Правила безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи. Создание памятки «Правила безопасного поведения на кухне».	Знать правила безопасности на кухне. Уметь их применять	Презентация.
31.	Кухни народов мира.	1	Кухни разных народов мира. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.	Знать названия распространённых кухонь народов мира. Уметь сопоставлять блюдо со страной.	В/ф «Кухни народов мира»
32.	Как питались на Руси и в России.	1	История кулинарии в России. Традиции и обычаи, дошедшие до наших дней. Продукты и блюда традиционной русской кухни.	Знать продукты и блюда традиционной русской кухни. Уметь составить краткий рассказ своими словами об одном из них.	Презентация.
33.	Составляем формулу правильного питания.	1	Индивидуальная формула питания человека учитывая особенности его состояния здоровья.	Знать основные правила здорового питания. Уметь составлять приблизительный рацион человека.	Презентация.
34.	Обобщающее занятие.	1	Закрепление знания о законах здорового питания. Защита мини-проектов по здоровому питанию.	Знать правила игры. Уметь играть.	Свисток.
Итого за период учебного года 34 часа					

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Наглядно-демонстрационный материал: папки с иллюстративным материалом по темам, презентации, видеофильмы и др.

Наглядные и раздаточные пособия: карточки по темам, детские игрушки.

Оборудование: комплект звуковоспроизводящей аппаратуры, персональный компьютер, колонки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2019.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2018.
3. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.,ОЛМА Медиа Групп, 2016.
4. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.,ОЛМА Медиа Групп, 2018.
5. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.,ОЛМА Медиа Групп 2018.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ:

<https://myschool.edu.ru/> ФГИС «МОЯ ШКОЛА»;
<http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал;
<http://Iobraz.ru> – Образование;
<https://edsoo.ru/metodicheskie-seminary/>;
<https://edsoo.ru/>

9. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.

[illegible]