|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 1к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1 |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**5 класс**

1. **Пояснительная записка**

 В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов образовательные программы реализуются через урочную и внеурочную деятельность. Поэтому в настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении, в том числе в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Внеурочная деятельность направлена на создание условий для достижения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов освоения образовательных программ.

 Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Навыки здорового питания должны закладываться с детства. Изучение основ кулинарии и рационального питания в школе способствует выработке у учащихся определенных алгоритмов действия по приготовлению несложных блюд, развивает навыки самообслуживания. Данный курс позволит детям с ОВЗ частично преодолеть трудности в организации своего питания. Кроме того, программа даёт дополнительные знания и навыки, позволяющие детям, внимательнее относится к выбору продуктов питания, правильно сервировать стол и соблюдать культуру поведения за столом.

**Цель:** формирование у школьников с ОВЗ элементарных знаний и умений в приготовлении пищи.

**Задачи:**

- формирование культуры правильного питания и здорового образа жизни

- расширение методов познания окружающей действительности;

- воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально -ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Направленностьпрограммы «Разговор о правильном питании» является:
по функциональному предназначению – учебно-познавательной;
по форме организации – индивидуально – групповой;
по времени реализации – годичной.

Новизна программы состоит в использовании нетрадиционных методов и приемов работы в изучении кулинарного искусства, в разработке универсальной методической схемы приготовления блюд.

1. **Общая характеристика курса**

 Созидательная деятельность - один из важнейших факторов общего развития ребенка. Только в процессе создания чего-то осязаемого, нужного и полезного у ребенка вырабатывается ощущение важности и значимости происходящего. Он осознает себя творцом, самостоятельной и взрослой личностью. Овладение простейшими приемами обработки и приготовления продуктов является одним из важных социально-бытовых навыков ребенка. Прикосновение к основам искусства кулинарии, расширение кругозора ребенка в этой сфере является важным компонентом формирования личности. На практических занятиях учитель имеет прекрасную возможность создания у учащихся ситуации успеха, необходимой для приобретения уверенности в собственных силах, создания положительного отношения к созидательной деятельности, и формированию основ правильного питания и здорового образа жизни в целом.

В работу по привитию навыков правильного питания должна быть вовлечена и семья, и школа. Деятельность имеет еще большие возможности в направлении нашей цели, что и обусловило актуальность нашей работы.
За последние годы идёт тенденция к увеличению количества детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей, страдающих различными заболеваниями: гастритами, аллергическими проявлениями, избыточной массой тела. Поэтому, в связи с необходимостью максимально полного использования потенциала образовательных учреждений, повышению эффективности в работе по вопросам ЗОЖ, была разработана программа «Разговор о правильном питании».

1. **Место курса в учебном плане**

 Данный курс реализуется в рамках Общекультурного направления учебного плана внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю в 5 классе, всего 34 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

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

Освоение детьми программы «Поваренок» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

В сфере ***личностных универсальных учебных действий*** у учащихся могут быть сформированы:

* учебно–познавательный интерес к кулинарии,
* навык работы в группе при выполнении практических заданий;
* готовность к самообслуживанию при ведении домашнего хозяйства,
* правила соблюдения гигиены учебного труда;
* основы социально -ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Школьники получат возможность для формирования:

— устойчивого познавательного интереса к кулинарии;

— возможности реализовывать творческий потенциал при приготовлении различных блюд, осуществлять самореализацию и самоопределение личности на эстетическом уровне;

В сфере ***регулятивных универсальных учебных действий*** учащиеся могут научиться:

* выбирать полезные продукты, при создании кулинарных изделий.
* осуществлять пошаговую инструкцию своей деятельности;
* адекватно воспринимать оценку своих работ окружающими;

Школьники получат возможность научиться:

- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение действия, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

-осуществлять поиск информации с использованием литературы и средств массовой информации;

В сфере ***познавательных универсальных учебных*** действий учащиеся могут научиться:

* различать полезные продукты;
* приобретать и осуществлять практические навыки и умения в приготовлении пищи;
* развивать фантазию, воображение при оформлении и изготовлении различных блюд;

Школьники получат возможность научиться:

-создавать и преобразовывать различные рецепты

- понимать культурно – историческую ценность кулинарных традиций и уважать их;

В сфере ***коммуникативных универсальных учебных действий*** учащиеся могут научиться:

* первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
* сотрудничать и оказывать взаимопомощь,
* доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми
* формировать собственное мнение и позицию;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

В результате занятий по кулинарии у обучающихся должны быть развиты такие качества личности, как умение замечать красивое, аккуратность, трудолюбие, целеустремленность.

1. **Содержание программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предполагает сочетание теоретических и практических знаний. Теоретические знания о здоровом и правильном питании, запись рецептов и технологических карт будут бесполезны без проведения практических работ. Практическая деятельность должна носить творческий характер, способствовать приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры.

Практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. При непосредственном контроле учителя, дети учатся подбирать продукты для приготовления различных несложных блюд, правильно выбирать способ обработки продуктов, красиво оформлять готовые блюда. По окончании изучения программы проводится защита проекта по кулинарии, на котором дети представляют кулинарное блюдо, выполненное под контролем и с помощью учителя. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы.

Основной формой работы являются практические занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективное творчество.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема занятий | **Кол-во часов** |
| 1/1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. | 1 |
| 2 | История возникновения кулинарии. Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. | 1 |
| 3 | Основы здорового образа жизни. Питание и здоровье.Пищевые вещества и их значение. | 1 |
| 4 | Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. | 1 |
| 5 | Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. | 1 |
| 6 | Технология приготовления блюд из растительных продуктов. Блюда из овощей и фруктов. | 1 |
| 7 | Приготовление **салатов. ТБ.** | 1 |
| 8 | Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. | 1 |
| 9 | Заготовка впрок. Технология приготовления **квашенной капусты.** ТБ. Способы консервирования. | 1 |
| 2/10 | Способы обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. | 1 |
| 11 | Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушенных и паровых блюд. | 1 |
| 12 | Приготовление блюд из вареных овощей. ТБСхема приготовления **винегрета салата с черносливом.** | 1 |
| 13 | Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. **Приготовление блюд из яйца.(яйцо в мешочек)** | 1 |
| 14 | Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. | 1 |
| 15 | Условия сохранения скоропортящихся продуктов. | 1 |
| 16 | Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Составление меню на день. | 1 |
| 3/17 | Минеральные вещества и здоровье человека. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение. | 1 |
| 18 | Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов **Приготовление напитков и компотов.** | 1 |
| 19 | Приготовление здоровой пищи из сушенных, замороженных и консервированных другими способами продуктов. | 1 |
| 20 | Понятие «фреш», технология **приготовления напитков используя блендер.** | 1 |
| 21 | Технология приготовления блюд из круп. ТБ. Составление схем приготовления вязких каш. **Приготовление каши.** | 1 |
| 22 | Работа над проектом «Масленица». Составление инструкционных карт по приготовлению блинов. | 1 |
| 23 | Технология приготовления различных блинов. | 1 |
| 24 | **Приготовление блинов.** | 1 |
| 25 | Защита проектов «Масленица». | 1 |
| 26 | Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию. | 1 |
| 4/27 | Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. | 1 |
| 28 | Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. | 1 |
| 29 | Национальная кухня разных народов. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов. Работа над проектом «Кулинария здоровья». | 1 |
| 30 | Кавказская кухня (хачапури). ТБ | 1 |
| 31 | **Украинская кухня (ватрушки).** ТБ | 1 |
| 32 | **Итальянская кухня (пицца).** ТБ | 1 |
| 33 | Подведение итогов. Защита проектов. Парад блюд  «Кулинария здоровья». | 1 |
| 34 | Организация выставки «Парад блюд «Кулинария здоровья» | 1 |

1. **Материально-техническое обеспечение**

Представленная в программе система работы позволяет осуществить внедрение новых технологий, нестандартных форм работы во внеурочной деятельности, развить навыки трудолюбия и аккуратности у учащихся. Использование специального оборудования повысит эффективность работы по приготовлению пищи. На занятиях будут задействованы:

1. Компьютер, мышь, колонки, проектор;
2. Презентации по темам;
3. Дидактический материал:
* альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами курса внеурочной деятельности;
1. Изображения алгоритмов рецептуры и приготовления блюд;
2. Оборудование:
* кухонная посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.),
* предметы для украшения интерьера (ваза, подсвечник, скатерть и др.),
* бытовая техника (чайник электрический, блендер, комбайн, индукционная плита, электрическая духовка, миксер, микроволновая печь)