

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 38

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
*Е.В. Евсева* /Е.В.Евсева/  
Протокол № 7 от  
«30»августа2021г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
*Т.В. Ермакова* /Т.В.Ермакова/  
«30»августа2021г.



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«разговор о правильном питании»**  
для учащихся 10 лет  
2021 - 2022 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска;
- на основе программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании", организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.
- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год
- положения ОУ «О рабочих программах».

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2018

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle. 2018

### **Цель программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- 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.

### **Задачи программы:**

- 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;
- 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.

## **2.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа разговор о правильном питании разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа конкретизирует содержание тем

(разделов, глав), дает примерное распределение учебных часов по темам (разделам, главам) и рекомендуемую последовательность изучения тем (разделов, глав) учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

### **Результаты освоения предмета**

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- 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.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

- - понимание и сохранение учебной задачи;

- - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
  - - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
  - - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
  - - осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
  - - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- **Познавательные УУД:**
    - - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
    - - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
    - - построение сообщения в устной и письменной форме;
    - - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
    - - осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
    - - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
    - - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
    - - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
    - - выделение существенных признаков и их синтеза.
  - **Коммуникативные УУД:**
    - - использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
    - - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
    - - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
    - - формулирование собственного мнения;
    - - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
    - - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
    - - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
    - - умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

### **Содержание учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности**

**Организация учебной (внеурочной) деятельности** учащихся строится на основе системно-деятельностного подхода, который предполагает:

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- опору на современные образовательные технологии деятельностного типа:
  - проблемно-диалогическую технологию,
  - технологию мини-исследования,
  - технологию организации проектной деятельности,
  - технологию оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные, классные и внеклассные и тд

Комбинированный урок, урок – игра, урок – беседа, урок – путешествие, урок - практические занятия, урок с демонстрацией объектов или изображений, самостоятельная работа.

#### **Технологии обучения:**

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- проектная технология;
- технология разноуровневого обучения;
- технология опорных конспектов;
- информационные технологии.

Технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности обучающихся; групповые технологии разных видов: групповой опрос, диспут, опыт, урок-практикум, урок-отчёт или презентация проекта и т.д.

**Проектная деятельность** обеспечивает развитие познавательных навыков, умений: самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, самостоятельно планировать свою деятельность, самостоятельно приобретать новые знания для решения новых познавательных и практических задач; способствует практической реализации познавательной деятельности ребенка и развивает его индивидуальные интересы.

**Проекты** выполняются учащимися на добровольной основе.

### **Содержание программы**

Давайте познакомимся

- обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
- развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

Из чего состоит наша пища

формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ

формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

Что нужно есть в разное время года

формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года

расширять представление о значимости разнообразного питания

расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека

развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

Где и как готовят пищу

формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи

развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

Как правильно накрыть стол

развивать представление о правилах сервировки стола

развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты

развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона

расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Блюда из зерна

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна

расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки».

Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

Какую пищу можно найти в лесу

формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности

расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений

расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Что и как приготовить из рыбы

развивать представление о пользе и значении рыбных блюд

расширять представление об ассортименте блюд из рыбы

формировать представление о природных ресурсах своего края

Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Дары моря

формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин.

«Кулинарное путешествие» по России

формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа

расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен

расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов

развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом

развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом

формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

## **Тематический план учебного предмета**

### **Количество учебных часов.**

Рабочая программа в 4 классе рассчитана на 1 час в неделю на протяжении учебного года, то есть 34 часа в год.

### **Срок реализации рабочей учебной программы – 2021-2022 учебный год.**

В 2021 -2022 учебном году программа будет реализована за 34 часа

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Тема занятия	Кол – во часов	дата
1	1	Давайте познакомимся!	1	01.09
2	2.	Из чего состоит наша пища.	1	08.09
3	3	Из чего состоит наша пища.Влияние состава пищи на здоровье.	1	15.09
4	4	Полезные составляющие пищи.	1	22.09
5	5	Здоровье в порядке, спасибо зарядке!	1	29.09
6	6	Здоровье в порядке, спасибо зарядке!	1	06.10
7	7	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	13.10
8	8	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	20.10
9	9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	27.10
10	10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	10.11
11	11	Рацион питания при занятиях спортом.	1	17.11
12	12	Рассчитываем калории	1	24.11
13	13	Где и как готовят пищу.	2	01.12
14	14			08.12
15	15	Мое участие в приготовлении пищи.	2	15.12
16	16			22.12
17	17	Блюда из зерна.	1	12.01
18	18	Блюда из зерновых культур.	1	19.01
19	19	Молоко и молочные продукты.	1	26.01
20	20	Молоко и молочные продукты.	1	02.02
21	21	Что можно съесть в походе?	1	09.02
22	22	Употребление пищи в походных условиях.	1	16.02
23	23	Приготовление еды в походе.	1	02.03
24	24	Вода и другие полезные напитки.	1	09.03
25	25	Польза воды. Холодные и теплые напитки.	1	16.03
26	26	Польза питья полезных напитков.	1	30.03
27	27	Что и как приготовить из рыбы.	1	06.04
28	28	Блюда из рыбы.	1	13.04
29	29	Дары моря.	1	20.04
30	30	«Кулинарное путешествие» по России.	1	27.04
31	31	Кулинарные традиции России.	1	04. 05
32	32	Спортивное путешествие по России.	1	11.05
33	33	Спортивное путешествие по России.	1	18.05
34	34	Олимпиада здоровья.	1	25.05



ПРОВЕРЕНО

Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ ООШ №38

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Подпись руководителя МС, ФИО