

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Плодовая средняя школа имени Н.А.Волкова »

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного М/О
протокол №1
от 31 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Двойкова Л.Н. 
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Плодовая СШ
им. Н.А.Волкова
Нуртдинов И.Р.
Приказ № 218 от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование направления внеурочной деятельности **РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**
Класс **4**
Учитель **Кадермятова Динара Фанисовна**
Срок реализации программы **2023/2024 учебный год**
Количество часов: **всего 34 часа в год, в неделю 1 час**

Планирование составлено на основе примерной программы курса «Разговор о правильном питании» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г. Макеева - Москва: Издательство «Просвещение», 2020 г.

Рабочую программу составила  / Кадермятова Д.Ф.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» (2 модуль «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.09.2020г.)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. №286)
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 (ред. от 22.02.2021г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» дата обращения: 10.03.2021г.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление №28 от 28.09.2020г.
- ООП НОО МБОУ Плодовая СШ
- Учебный план МБОУ Плодовая СШ
- Безруких ММ, Филиппова ТА, Макеева АГ Примерная программа курса «Разговор о правильном питании» - Москва: Издательство «Просвещение», 2014 г. Программа составлена на основе программы о правильном питании «Нестле».

Цели:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- осознания детьми здоровья как главной человеческой ценности;

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Обучающийся получит возможность для формирования: оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся получит возможность для формирования: использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

Обучающийся научится: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность для формирования: применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?

Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Составляем меню на день

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Разнообразие питания	12
2	Гигиена питания и приготовление пищи	6
3	Этикет	8
4	Рацион питания	8
	Итого	34

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»**

Безруких М.М. Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Разговор о здоровье и правильном питании: Две недели в лагере здоровья Рабочая тетрадь ч.2 - М.: Nestle 2021.

Безруких М.М. Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М: Nestle , 2021

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Кол час	Тема занятия	Тип занятия	Планируемые результаты обучения (УУД)			Формы организации учебно-познавательной деятельности обучающихся	Система контроля	Дата проведения	
				Предметные	Метапредметные	Личностные			план	факт
1	1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	УНЗ	знакомство с новой тетрадью: с героями, условными обозначениями, темами занятий.	Р: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с	положительное отношение и интерес к курсу	групповая	текущий	07.09	
2	1	Бытовые приборы для кухни.	УНЗ	знакомство с			групповая	текущий	13.09	

3	1	У печи галок не считают.	УНЗ	информацией о составе пищи человека, с продуктами, которые должны входить в суточный рацион школьника	учителем; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	умение признавать собственные ошибки;	групповая	текущий	20.09		
4	1	У печи галок не считают.	УНЗ				оценивать собственные успехи;	групповая	текущий	27.09	
5	1	Помогаем взрослым на кухне.	УНЗ				знакомство с информацией о том, что нужно есть в разное время года	групповая	текущий	04.10	
6	1	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	КПЗ	знакомство с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья	II: решение творческих задач и поиск, анализ и интерпретация информации; добывание необходимых знаний для конкретной работы; поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;	оценивать собственные успехи;	групповая	текущий	18.10		
7	1	Салаты.	УНЗ				знакомство с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи	групповая	текущий	25.10	
8	1	Ты готовишь себе и друзьям.	УНЗ	формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	K: выполнять различные роли в группе; договариваться и приходить к общему решению в совместной	сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.	групповая	текущий	01.11		
9	1	Блюдо своими руками.	УНЗ				формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	групповая	текущий	08.11	
10	1	Кухни разных народов.	УНЗ	формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	K: выполнять различные роли в группе; договариваться и приходить к общему решению в совместной	сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.	групповая	текущий	15.11		
11	1	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	КПЗ				формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	групповая	текущий	29.11	
12	1	Традиционные блюда Японии и Норвегии	КПЗ	формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	K: выполнять различные роли в группе; договариваться и приходить к общему решению в совместной	сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.	групповая	текущий	06.12		
13	1	Традиционные блюда Крайнего Севера	УНЗ				формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	групповая	текущий	13.12	
14	1	Традиционные блюда России	УНЗ	формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	K: выполнять различные роли в группе; договариваться и приходить к общему решению в совместной	сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.	практикум	текущий	20.12		
15	1	Традиционные блюда Кавказа	УНЗ				формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	групповая	текущий	27.12	
16	1	Традиционные блюда Кубани	УНЗ	формирование умения правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомство с разнообразием	групповая	текущий	10.01				

17	1	«Календарь кулинарных праздников»	УНЗ	столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе	<p>деятельности; задавать вопросы; допускать возможность существования различных точек зрения, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>	групповая	текущий	17.01	
18	1	Кухни разных народов, праздники.	УНЗ	знакомство с разнообразием молочных продуктов, их пищевой ценности и значением для здоровья человека.		групповая	текущий	24.01	
19	1	Кулинарная история. Как питались наши предки?	УНЗ	поиск информации о съедобных лесных растениях, съедобных грибах, полезных свойствах рыбы и морепродуктов		групповая	текущий	31.01	
20	1	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	УНЗ	поиск информации о кулинарных традициях и обычаях народов России, Поволжья, своей семьи		групповая	текущий	07.02	
21	1	Кулинарные традиции Древнего Египта	УНЗ	поиск возможностей приготовления блюд из обычных продуктов.		групповая	текущий	14.02	
22	1	Кулинарные традиции Древней Греции	УНЗ	соблюдение правила поведения за столом		групповая	текущий	28.02	
23	1	Кулинарные традиции Древнего Рима	УНЗ			экскурсия	текущий	06.03	
24	1	Правила гостеприимства средневековья	УНЗ			групповая	текущий	13.03	

25	1	Как питались на Руси	КПЗ				групповая	текущий	20.03	
26	1	Традиционные напитки на Руси	УНЗ				групповая	текущий	27.03	
27	1	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	УНЗ				групповая	текущий	03.04	
28	1	«Мелодии, посвящённые каше».	УНЗ				групповая	текущий	17.04	
29	1	«Продукты танцуют».	УНЗ				групповая	текущий	24.04	
30	1	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	УНЗ				групповая	текущий	08.05	
31	1	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	КПЗ				групповая	текущий	15.05	
32	1	Сахар, его польза и вред.	КПЗ				групповая	игра	22.05	
33	1	Путешествие по «Аппетитной стране»	КПЗ				групповая	конкурс	29.05	

34		Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	КПЗ			оценивать собственные успехи	групповая	конкурс	29.05	
----	--	--	-----	--	--	------------------------------	-----------	---------	-------	--

Формы реализации: внеклассных занятий по правильному питанию; праздников; бесед; путешествий; однодневных походов в природу; конкурсов; подготовки и защиты проектов; конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни; выпуска газет, информационных буклетов.

Типы занятий: УНЗ - усвоения новых знаний; КПЗ - комплексного применения знаний;

Технологии обучения: проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности); развивающее обучение (развитие личности и её способностей); дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей); игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

Формы работы: групповая работа, работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии); фронтальная работа– это работа со всеми учащимися, учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал, 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.

Методы: репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование); проблемный; частично-поисковый (творческие задания: режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес?); объяснительно- иллюстративный.

Механизмы формирования ключевых компетенций: развитие творческой одарённости ребёнка; овладение способами художественной деятельности; воспитание духовной культуры учащихся;