



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 17**
г. о. Королева Московской области

Директор МБОУ «Гимназия № 17»

«УТВЕРЖДАЮ»

В.А. Герасимова

Приказ от «30» августа 2021 г. № 290



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании »
3 «Д» класс

Составитель: Голубева Диана Владимировна

2021 г.

Планируемые результаты;

Личностными результатами обучающихся;

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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 обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Обучающиеся получают возможность:

- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделять существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения 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 партнера в общении и взаимодействии.

○ **Предметные результаты**

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Содержание курса

1. "Давайте познакомимся" (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища" (4 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3. "Что нужно есть в разное время года" (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с

блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом" (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

5. "Где и как готовят пищу" (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. "Как правильно накрыть стол" (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7 "Молоко и молочные продукты" (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. **"Блюда из зерна" (2 ч.)** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. "Какую пищу можно найти в лесу" (2 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. "Что и как приготовить из рыбы" (2 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. "Дары моря" (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. "Кулинарное путешествие" по России (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен" (2 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. "Как правильно вести себя за столом" (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

15. Обобщение (2ч)

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Характеристика основных видов деятельности учащихся	
		3 класс	
1	Разнообразие питания	11	Приводить примеры различных продуктов питания. Заполнять таблицы в рабочей тетради. Выполнять тестовые задания. Формулировать выводы из изученного материала. Отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

			<p>Осмысленно читать текст. Наблюдать за особенностями питания членов семьи.</p> <p>Различать ягоды, овощи и фрукты, используя информацию, полученную в ходе наблюдений, чтения, работы с иллюстрациями.</p> <p>Характеризовать особенности дикорастущих и культурных растений (на примере своей местности).</p> <p>Группировать (классифицировать) продукты питания по содержащимся в них питательным веществам.</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	<p>Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить.</p> <p>Характеризовать особенности здорового образа жизни.</p> <p>Соблюдать в жизни правила питания.</p> <p>Выполнять требования гигиены питания</p> <p>Оценивать результаты выполненного задания.</p> <p>Вести дневник здоровья.</p> <p>Анализировать влияние питания на состояние физического здоровья.</p> <p>Описывать внешний вид, характерные особенности отдельных продуктов.</p> <p>Проводить наблюдения во время экскурсии в школьную столовую.</p> <p>Обобщать свои наблюдения.</p> <p>Составлять меню.</p> <p>Характеризовать рецептуру приготовления отдельных блюд.</p> <p>Рассуждать о пользе и вреде продуктов питания.</p>
3	Рацион и режим питания	8	<p>Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить.</p> <p>Обсуждать роль режима питания в жизни человека. Читать предложенный текст, находить в нем ответы на поставленные вопросы.</p> <p>Определять по виду крупу.</p>

		<p>Называть блюда из зерна.</p> <p>Рассказывать технологию приготовления каши.</p> <p>Обсуждать, как сделать кашу вкуснее.</p> <p>Характеризовать ценность хлеба и хлебобулочных изделий.</p> <p>Узнавать по фотографиям вид и сорт хлебобулочных изделий.</p> <p>Рассказывать об истории хлеба на Руси.</p> <p>Различать понятия «легкая» и «тяжелая» пища.</p> <p>Рассказывать о труде людей разных профессий (дойрка, ветеринар, скотник, диетолог).</p> <p>Обсуждать роль людей разных профессий в нашей жизни.</p> <p>Различать и называть молочные продукты.</p>
4	Этикет и культура питания	7 <p>Участствовать в учебном диалоге.</p> <p>Соблюдать в жизни правила гигиены питания и правила пищевого этикета.</p> <p>Различать столовые приборы.</p> <p>Соблюдать правила сервировки стола.</p> <p>Составлять рассказ по рисунку.</p> <p>Оценивать результаты выполненного задания.</p> <p>Рассказывать по рисунку, фотографиям, личным наблюдениям о семейных взаимоотношениях, о семейных традициях, общих праздниках</p> <p>Обсуждать роль семейных традиций для укрепления семьи.</p> <p>Составлять меню праздничного стола.</p> <p>Презентовать свой проект.</p> <p>Формулировать правила пищевого поведения.</p> <p>Оценивать с нравственных позиций формы поведения, которые допустимы или недопустимы при приеме пищи.</p> <p>Обсуждать, какие формулы вежливости имеются в русском языке.</p> <p>Обсуждать морально-этические, эстетические аспекты на примере пословиц народов России.</p> <p>Обсуждать проблему подарка в день рождения.</p>

			Обсуждать правила поведения за столом. Выполнять тестовые задания. Оценивать свои достижения. Формировать адекватную самооценку
		Итого:	34

Календарно-тематическое планирование 3 класс- 34 часа

№ п/п	№ урока по теме	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				План	Факт
Давайте познакомимся! (3ч)					
1	1	Давайте познакомимся!	1	3.09.21	
2	2	Семейная викторина «Поле чудес».	1	10.09.21	
3	3	Игра «Аукцион».	1	17.09.21	
Из чего состоит наша пища (4ч)					
4	1	Из чего состоит наша пища.	1	24.09.21	
5	2	Структурные компоненты пищи.	1	1.10.21	
6	3	Дневник здоровья.	1	15.10.21	
7	4	Игра «Меню сказочных героев».	1	22.10.21	
Что нужно есть в разное время года (6ч)					
8	1	Что нужно есть в разное время года.	1	29.10.21	
9	2	Польза овощей, фруктов, соков.	1	12.11.21	
10	3	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1	26.11.21	
11	4	Кухня народов ханты и манси.	1	3.12.21	
12	5	Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1	10.12.21	
13	6	Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1	17.12.21	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч).					
14	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	24.12.21	
15	2	Дневник здоровья «Мой день».	1	14.01.22	

16	3	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1	21.01.22	
Где и как готовят пищу (5ч)					
17	1	Где и как готовят пищу.	1	28.01.22	
18	2	Экскурсия в школьную столовую.	1	4.02.22	
19	3	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	11.02.22	
20	4	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	18.02.22	
21	5	Повар – профессия древняя.	1	4.03.22	
Как правильно накрыть стол (4ч)					
22	1	Как правильно накрыть стол.	1	11.03.22	
23	2	Игра «Накрываем стол».	1	18.03.22	
24	3	Конкурс «Салфеточка».	1	25.03.22	
25	4	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	1.04.22	
Молоко и молочные продукты (5ч)					
26	1	Молоко и молочные продукты.	1	15.04.22	
27	2	Кисломолочные напитки.	1	22.04.22	
28	3	Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1	29.04.22	
29	4	Все о сыре.	1	6.05.22	
Блюда из зерна (5ч)					
30	1	Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1	13.05.22	
31	2	Хлеб.	1	20.05.22	
32	3	Хлебобулочные и кондитерские изделия.	1	27.05.22	
33	4	Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).	1		
34	5	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		
		Итого:	34		

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО
протокол № 1
от «28» авг. 2021 г.
Руководитель ШМО
Волосов
/ Семифрамова СВ.

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
Терехина
/ Терехина И.В. /
«30» авг. 2021 г.

