



**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

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

в 4г классе

2021/2022 учебный год

Составитель: *Черникова Надежда Викторовна*
Учитель начальных классов, первая квалификационная
категория

г.о. Королев, 2021г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 4г класса составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №17» г.о.Королев МО , Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, Методического пособия для учителей «Разговор о здоровье и правильном питании»/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011
Программа курса рассчитана на 33,5 учебные недели, из расчета 1 занятие в неделю.

II. Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- навыки организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и свой выбор
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре и традициям других народов;
- навыки сотрудничества с учителем, взрослыми, сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни и реализация её в реальном поведении и поступках, бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- представления о рационе и режиме питания, о полезных и вредных для здоровья продуктах ;
- уважения к традициям народов нашей страны;
- понимания необходимости соблюдать правила гигиены и техники безопасности ;
- готовность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и сохранять учебные задачи;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- принимать установленные правила в планировании и контроль способа решения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

- умению 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:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск 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;
- осуществлять записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов
- выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- сравнивать и классифицировать на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- устанавливать причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- использовать речевых средства для решения различных коммуникативных задач;
- строить монологические высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулировать собственное мнение;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

- уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выбирать адекватные средства для успешного решения коммуникативных задач
- строить монологическое высказывание с учётом ситуации общения и конкретной задачи,

Предметные результаты

Обучающийся научится:

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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания в соответствии требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- воспринимать правильное питание, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- делать осознанный выбор в пользу здорового питания,
- иметь представление об адекватности питания, его соответствии росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

1. 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

2. 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»

3. 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

4. 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».

5. 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.

6. 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».

7. 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».

8. 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».

9. 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».

10. 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».

11. 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.

12. «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».

13.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».

14.Как правильно вести себя за столом

- расширять 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.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Давайте познакомимся	1
2.	Из чего состоит наша пища	3
3.	Что нужно есть в разное время года	3
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
5.	Где и как готовят пищу	3
6.	Как правильно накрыть стол	2
7.	Молоко и молочные продукты	4
8.	Блюда из зерна	4
9.	Какую пищу можно найти в лесу	2
10.	Что и как приготовить из рыбы	3
11.	Дары моря	1
12.	«Кулинарное путешествие» по России	2
13.	Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен	1
14.	Как правильно вести себя за столом	2

VI. Календарно- тематическое планирование по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

N	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.Давайте познакомимся		1		
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	02.09.21	
2.Из чего состоит наша пища		3		
2.	Что мы едим.	1	09.09.21	
3.	Состав пищи. Влияние состава пищи на здоровье.	1	16.09.21	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	23.09.21	
3.Что нужно есть в разное время года		3		
5.	Питание в разное время года	1	30.09.21	
6.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	14.10.21	
7.	Конкурс кулинаров.	1	21.10.21	
4.Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		3		
8.	Питание при занятии спортом.	1	28.10.21	
9.	Проект. «Составление меню для спортсменов»	1	11.11.21	
10.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	25.11.21	
5.Где и как готовят пищу.		3		
11.	Приготовление пищи.	1	02.12.21	
12.	Экскурсия в столовую.	1	09.12.21	
13.	Техника безопасности при работе на кухне. Забота о безопасности.	1	16.12.21	
6.Как правильно накрыть стол		2		
14.	Сервировка стола. Эстетическое развитие.	1	23.12.21	
15.	Конкурс «Салфеточка»	1	30.12.21	

7.Молоко и молочные продукты		4		
16.	Разнообразие молочных продуктов.	1	13.01.22	
17.	Экскурсия на молокозавод	1	20.01.22	
18.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	27.01.22	
19.	Молочное меню	1	03.02.22	
8.Блюда из зерна		4		
20.	Что можно приготовить из зерна. Хлеб-всему голова!	1	10.02.22	
21.	Путь от зерна к батону.	1	17.02.22	
22.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	03.03.22	
23.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	10.03.22	
9.Какую пищу можно найти в лесу.		2		
24	Растения леса. Охрана природы.	1	17.03.22	
25.	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Береги природу!	1	24.03.22	
10.Что и как приготовить из рыбы		3		
26.	Рыба, рыбные блюда	1	31.03.22	
27.	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	14.04.22	
28.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	1	21.04.22	
11.Дары моря		1		
29	Морепродукты .Блюда из морепродуктов.	1	28.04.22	
12.«Кулинарное путешествие» по России		2		
30.	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи нашей многонациональной страны.	1	02.05.22	
31.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».	1	12.05.22	
13.Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен.		1		
32.	Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен. Конкурс «На необитаемом острове».	1	19.05.22	

14. как правильно вести себя за столом.		4		
33.	Этикет, правила поведения за столом. Культура принятия пищи.	1	26.05.22	
34	Этикет, правила поведения за столом.			

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

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