

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 30 им.
Железной Дивизии»

РАСМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ А.А.Прибылова

Протокол № 1 от

30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

_____ Н.Р.Никитина

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Гимназия

№30 им.Железной

Дивизии"

_____ Н.А.Чирковская

Приказ № 110 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 4 классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 4 класса МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ [Федерального закона от 29.12.2012 № 273](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р](#);
- ✓ Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные [письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672](#);
- ✓ основной образовательной программы *начального* общего образования МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии», утвержденной приказом от 31.08.2023 № 110 , в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

На изучение предмета курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 4 классе отводится по 1 часу в неделю. Курс рассчитан на 34 часа.

Для реализации программы используются пособия для педагога:

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.- Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.:Абрис, 2019.

Для реализации программы используются пособия для обучающихся:

Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь/ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.- М.:Nestle, 2020.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

4 год обучения (34 часа)

Разнообразие питания (6 ч)

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 (9ч)

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (7 ч)

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 (8ч)

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.

Из истории русской кухни (4 ч)

Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет. Конкурс кулинарных рецептов. Накрываем праздничный стол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» обучающиеся получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» обучающиеся получают умения:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- выпускники получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Личностные результаты:

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- умение 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.

Метапредметные результаты

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 партнера в общении и взаимодействии.

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 выполнение, 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 в 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.

Предметные результаты

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Обучающиеся научатся:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема/раздел	Колич ество акаде мичес ких часов, отвод имых на осв оение	Коли честв о оцено чных проце дур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

		темы			
1.Разнообразиие питания-6ч.					
1.1	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».	4	0	https://www.prav-pit.ru/digital-school «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); Образовательный ресурс «Начальная школа»; Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pф	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией.
1.2	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».	1	1		
2.Гигиена питания и приготовление пищи-9ч.					
2.1	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?	5	0	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). Образовательный ресурс «Начальная школа»; Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pф	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; включение в занятие игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе

2.2	Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.	3	1		
-----	---	---	---	--	--

3. Этикет-7ч.

3.1	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!.	3	0	https://www.prav-pit.ru/digital-school Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). школа.здоровое-питание.rf	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией;
3.2	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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи	3	1	«Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); Архив учебных программ и презентаций http://www.rusedu.ru/subcat_30.html http://www.luchiki.ucoz.ru/news/3 Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/	применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся

4. Рацион питания-8ч.

4.1	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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,	4	0	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); Сайт Nestle «Разговор о правильном	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию
-----	--	---	---	--	--

	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.			питании» http://www.food.websib.ru/ https://www.prav-pit.ru/digital-school	обучающихся; включение в занятие игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
4.2	Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.	3	1		
5. Из истории русской кухни-4ч.					
5.1	Конкурс кулинарных рецептов. Накрываем праздничный стол.	2	0	Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); <i>школа.здоровое-питание.рф</i>	Включение в занятие игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
5.2	Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет.	2	0	Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/ https://www.prav-pit.ru/digital-school	
	Итого- 34	30	4		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 группа

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт.	Формы контроля	Формы проведения занятий
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1			Ф, К	Фронтальная, беседа.
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1			И, Г, К	Групповая, игра.
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты	1			И, Ф, К	Фронтальная, презентация.
4.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1			Г, Ф, К	Групповая, игра.
5.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
6.	Значение витаминов в жизни человека	1			И, К	Индивидуальная, проект.
7.	Морепродукты.	1			Г, К	Групповая, проект.
8.	«На вкус и цвет товарища нет»	1			И, К	Групповая, игра.
9.	Как утолить жажду	1				
10.	Игра «Посещение музея воды»	1			К	Фронтальная, презентация.
11.	Праздник чая	1			Г, К	Групповая, проект.
12.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1			И, К	Индивидуальная, исследование.
13.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1			Г, К	Групповая, игра.
14.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
15.	Каждому овощу свое время.	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, экскурсия.
16.	Конкурс «Овощной ресторан»	1			И, К	Фронтальная, игра.
17.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
18.	Игра: «Наше питание»	1			И, К	Фронтальная, игра.
19.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
20.	Что нужно есть в разное время года	1			И, К	Индивидуальная, проект.
21.	Оформление дневника здоровья	1			И, Г, К	Групповая, исследование.
22.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
23.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.

24.	Конкурс кулинаров	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
25.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1			И, К	Индивидуальная,
26.	Составление меню для спортсменов	1			Г, К	Фронтальная, игра.
27.	Где и как готовят пищу	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
28.	Как правильно накрыть стол.	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная.
29.	Молоко и молочные продукты	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
30.	Путь от зерна к батону	1			И, К	Практическая работа.
31.	Повар – профессия древняя.	1			И, К	Групповая, проект.
32.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, отчет.
33.	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1			К	Фронтальная, экскурсия.
34.	Подведение итогов.	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.

Лист корректировки рабочей программы
курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
в 4 Аклассе в 2023/2024 учебном году

№ урока	Даты по КТП	Даты проведе ния	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	факт		

Учитель: Хрипунова М.В.