

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
на 2020-2021 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Основное общее образование 4а класс

Количество часов: 33

Учитель: Алексеева Алла Ивановна _____

(ФИО учителя) (подпись)

1. Планируемый результат освоения внеурочной деятельности «Здоровое питание» 4а класс.

Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 4 классе.

У учащегося будут сформированы:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознание и распространение информации о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оценивание ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- навыки оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Учащийся получит возможность для формирования:

- 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 поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 4 классе.

Регулятивные УУД:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- 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.
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к употребляемой пище, здоровью своему и окружающих;

Учащийся получит возможность научиться:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Познавательные УУД:

Учащийся научиться:

- узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Учащийся получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научиться:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 4 классе.

Учащийся научится:

- разбираться в основных вопросах правильного и рационального питания;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- давать характеристику особенностям воздействия различных продуктов питания на организм человека;
- представлять и защищать свою работу
- использовать различный природный материал для изготовления поделок.
- соблюдать общепринятые правила поведения за столом в семье, в школе, в гостях, общественных учреждениях;
- оценивать свою деятельность, вносить корректировку;
- контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Учащийся получит возможность научиться:

- применять знания от правильного употребления пищи для сохранения и укрепления здоровья;
- использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- использовать основы рационального питания и влияние режима питания на здоровье;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составлять индивидуальный режим питания и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- организовывать и проводить со сверстниками тематические викторины;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей.

2. Содержание внеурочной деятельности «Здоровое питание». 4 а класс

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО.

Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни. Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ.

Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ. Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека. Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека. Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания. Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания. Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

ЭНЕРГИЯ ПИЩИ.

Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи. Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания. Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека. Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека. Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ.

Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома. Развитие представления о структуре общественного питания. Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку». Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены. Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ.

Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки. Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта. Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ.

Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи. Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне. Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина. Дальнейшее освоение навыков сервировки стола. Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ.

Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь. Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа. Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов. Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ.

Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества. Расширение представления о традициях и культуре питания. Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории. Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями. Развитие интереса к чтению. Основные понятия: история, культура, кулинария.

КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ.

Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны. Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению. Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками. Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ.

Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства. Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению. Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровое питание».

4а класс.

Название темы	Количество часов
Здоровье – это здорово.	4
Продукты разные нужны, продукты разные важны.	3
Режим питания.	1
Энергия пищи.	3
Где и как мы едим.	2
Ты-покупатель.	3
Ты готовишь себе и друзьям.	3
Кухни разных народов.	2
Кулинарная история.	3
Как питались на Руси в России.	4
Необычное кулинарное путешествие.	8
Итого:	33

**4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровое питание». 4 а класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
I четверть			
Здоровье – это здорово. (4 часа)			
1.	02.09	Здоровье – это здорово.	1
2.	09.09	Я и мое здоровье.	1
3.	16.09	Мой образ жизни.	1
4.	23.09	Почему важно быть здоровым.	1
Продукты разные нужны, продукты разные важны. (3 часа)			
5.	30.09	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1
6.	07.10	О витаминах и минеральных веществах.	1
7.	14.10	Продукты-источники углеводов и жира	1
Режим питания. (1 час)			
8.	21.10	Режим питания.	1
II четверть.			
Энергия пищи. (3 часа)			
9	11.11	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта.	1
10	18.11	Давайте посчитаем калории.	1
11.	25.11	Составление меню спортсмена.	
Где и как мы едим. (2 часа)			
12.	02.12	Правила этикета.	1
13.	09.12	Мы не дружим с сухомыткой.	1
Ты - покупатель. (3 часа)			
14.	16.12	Срок хранения продуктов	1
15.	23.12	Пищевые отравления, их предупреждение.	1
III четверть			
Ты готовишь себе и друзьям.(3 часа)			
16.	13.01	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
17.	20.01	Приготовление пищи и правильная сервировка стола.	1
18.	27.01	Как правильно хранить продукты.	
Кухни разных народов. (3 часа)			
19.	03.02	Питание и географическое положение страны	
20.	10.02	Как питались в Древней Греции и Риме, в Древнем Египте.	
21.	17.02	Кулинария в Средние века.	
Как питались на Руси в России. (4 часа)			
22.	24.02	Традиционные русские блюда.	1
23.	03.03	Русская каша.	
24.	10.03	Хлеб-всему голова.	1

25.	17.03	Посуда на Руси.	
IV четверть.			
Необычное кулинарное путешествие. (8 часов)			
26.	31.03	Кулинарные музеи	
27.	07.04	Кулинарная тема в живописи	
28.	14.04	Кулинарная тема в музыке и литературе	
29.	21.04	Кулинарная тема в литературе	
30.	28.04	Работа по оформлению индивидуального проекта.	
31.	05.05	Подготовка к защите.	
32.	12.05	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях.	
33.	19.05	Участие в школьной конференции.	

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану начального общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2020-2021 учебный год рабочая программа курса внеурочной деятельности здоровое питание в 4а классе рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год и производственным календарем на 2020-2021 годы, скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы курса внеурочной деятельности здоровое питание в 4б классе. Программа будет выполнена за 33 часа.

РАССМОТРЕНО

протокол заседания

методического объединения

МБОУ СОШ № 3

от 28.08. 2020 № 1

Руководитель ШМО учителей

начальных классов

_____ Просандеева Е.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Цурикова С.В.

подпись

ФИО

дата