

Филиал Калининская начальная общеобразовательная школа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Гусаревской средней общеобразовательной школы

Азовского района

346758, РФ, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарева Балка,
улица Мира, дом 101, тел.факс 8(86342)95-682

muu-gusarevskaya@rambler.ru

<http://www.gusarsosh.ru>

Рассмотрено Проверено
на заседании педсовета Зам. директора по В.Р. Директор МБОУ Гусаревской СОШ
протокол №1 от 24.08.2020г. *С.В.Ш.* Новоселова Н.В. *О.И.Ф.* Овчинникова М.С.
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»

на 2020-2021 учебный год

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Количество часов: 1 час в неделю, 1 класс-31 час в год,
4 класс-32 часа в год.

Учитель: Овчинникова Л.А.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы здорового питания» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства и науки РФ от 17.10.2020г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)

Раздел I. «Пояснительная записка
Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности « Основы здорового питания»
составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373,) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594;
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников;
6. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;
7. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования;
8. Авторской программы «Разговор о здоровом питании» разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014./
9. Рабочие программы по внеурочной деятельности МБОУ Гусаревской СОШ ;
10. Устав МБОУ Гусаревской СОШ. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Гусаревской СОШ
11. Календарный учебный график МБОУ Гусаревской СОШ на 2020-2021 уч год ;
12. План внеурочной деятельности МБОУ Гусаревской СОШ на 2020-2021 уч год.

На курс « Основы здорового питания» отводится -1класс-33часа, 4классы-34 часа, в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Гусаревской СОШ рабочая программа по данному курсу рассчитана: 1 класс-31 час, 4 класс- 32 ч,

Формы деятельности:

- 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.

Раздел II. «Планируемые результаты освоения учебного предмета».

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- *Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;*
- *В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.*

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;*
- *Проговаривать последовательность действий*
- *Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией*
- *Учиться работать по предложенному учителем плану*
- *Учиться отличать верно выполненное задание от неверного*
- *Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей*

Познавательные УУД:

- *Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя*
- *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации*
- *Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя*
- *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию*

- *Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности*

Коммуникативные УУД:

- *Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи*
- *Слушать и понимать речь других*
- *Читать и пересказывать текст*
- *Совместно договариваться о правилах общения и следовать им*
- *Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)*

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- *Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам*
- *Выделять существенные признаки предметов*
- *Сравнивать между собой предметы, явления*
Обобщать, делать несложные выводы

Предполагаемые результаты

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Раздел III «Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности».

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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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, 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.

Раздел IV. «Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы»

№ п/п	Раздел	Всего часов 1 класс		Всего часов 4 класс	
		по плану	фактически	по плану	фактически
1.	Разнообразие питания	5	4	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12	11	12	12
3.	Этикет	8	7	8	8
4.	Рацион питания	5	4	5	5
5	Из истории русской кухни	4	5	4	2
Итого		33	31	34	32

Раздел VI «Календарно-тематическое планирование»

1 класс

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
Разнообразие питания 4 ч			
1	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	1	07.09
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	14.09
3	Самые полезные продукты. Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс, викторина знатоки молока.	1	21.09
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Практическая работа «Изготовление витаминного салата». Викторина «Чипполино и его друзья».	1	28.09
Гигиена питания и приготовление пищи 11 ч			
5	Гигиена школьника.	1	05.10
6	Здоровье – это здорово!	1	12.10
7	Где и как готовят пищу.	1	19.10
8	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	26.10
9	Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	09.11
10	Вредные и полезные привычки в питании.	1	16.11
11	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1	23.11
12	Как утолить жажду. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	30.11
13	Как правильно есть. (гигиена питания)	1	07.12
14	Твой режим питания. Практическая работа «Мой день».	1	14.12
15	«Удивительные превращения пирожка».	1	21.12
Этикет 7ч			
16	Правила поведения в столовой.	1	28.12
17	Как правильно накрыть стол.	1	11.01

18	Предметы сервировки стола.	1	18.01
19	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	1	25.01
20	На вкус и цвет товарищей нет!	1	01.02
21	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	15.02
22	Праздник чая.	1	22.02
Рацион питания 4ч			
23	Блюда из зерна.	1	01.03
24	Что и как приготовить из рыбы.	1	15.03
25	Плох обед, если хлеба нет. Праздник урожая.	1	29.03
26	Если хочется пить. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1	05.04
Из истории русской кухни 5 ч			
27	Что готовили наши прабабушки.	1	12.04
28	Что готовили наши прабабушки.	1	19.04
29	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».	1	26.04
30	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».	2	17.05
31			24.05

4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
Разнообразие питания 5 ч			
1.	Вводное занятие. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	07.09
2.	Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.	1	14.09
3.	Конкурс проектов «Витаминная семейка».	1	21.09
4.	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	28.09

5.	Особенности национальной кухни. Традиционные блюда нашего края.	1	05.10
Гигиена питания и приготовление пищи 12 ч			
6.	Гигиена школьника.	1	12.10
7.	Здоровье – это здорово!	1	19.10
8.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	26.10
9.	Составление недельного меню. Практическая работа по составлению меню.	1	09.11
10.	Всегда ли нужно верить рекламе?	1	16.11
11.	Полезные напитки.	1	23.11
12.	Праздник « Мы за чаем не скучаем».	1	30.11
13.	Ты – покупатель.	1	07.12
14.	Экскурсия в продуктовый магазин.	1	14.12
15.	Вкусные традиции моей семьи.	1	21.12
16.	Проект «Любимые блюда моей семье»	1	28.12
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут».	1	11.01
Этикет 8ч			
18.	Кухни разных народов.	1	18.01
19.	Игра – проект « Кулинарный глобус».	1	25.01
20.	Правила поведения в гостях.	1	01.02
21.	За что мы скажем поварам спасибо.	1	08.02
22.	Необычное кулинарное путешествие.	1	15.02
23.	Конкурс « На необитаемом острове».	1	22.02
24.	Как правильно вести себя за столом.	1	01.03
25.	Накрываем праздничный стол. Практическая работа.	1	15.03
Рацион питания 5ч			
26.	Значение жидкости для организма человека. Составляем меню на день.	1	29.03
27.	Мясо и мясные блюда.	1	05.04

28	Вкусные и полезные угощения.	1	12.04
29	Бабушкины рецепты.	1	19.04
30	Хлеб всему голова.	1	26.04
	Из истории русской кухни 2ч.		
31	Как питались на Руси и в России.	1	17.05
32	Проект «Русские народные рецепты»	1	24.05

