

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская основная общеобразовательная школа Азовского района

Рассмотрено на заседании МС Протокол №1 от 25.08.2020г. Руководитель _____ /Дрозд Т.Н./	Согласовано Замдиректора по ВР _____ /Леонова М.Е./	Утверждено Приказ № _____ от _____ Директор школы _____ /Макаренко С.А./
--	--	---

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Количество часов: 34 часа

Возраст обучающихся: 10 - 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Учитель : Колесник С. А.

село Новониколаевка

1. Пояснительная записка

Рабочая программа указанного курса внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» спортивно-оздоровительной направленности, разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия». Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Воспитательные и образовательные задачи курса:

- развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора обучающихся, их интереса к познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков у обучающихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Учебно-методическая литература, обеспечивающая образовательный процесс по курсу «Разговор о правильном питании»:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

Авторская программа для 4-ого класса рассчитана на 34 ч в год. В соответствии с календарным графиком рабочая программа рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 30–35 мин.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание курса, формы организации учебных занятий, основные виды деятельности

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1. Ты готовишь себе и друзьям.
Кулинария, сервировка, этикет. Техника безопасности при работе на кухне.
2. Кухни разных народов.
Традиции и обычаи питания в разных странах.
3. Кулинарная история.
История и культура питания.
4. Как питались на Руси и в России.
История кулинарии, обычаи и традиции питания нашей страны, способствующие сохранению и укреплению здоровья.
5. Необычное кулинарное путешествие.
Связь кулинарии с различными сторонами жизни человека. Правильное питание как часть культуры здоровья человека.
6. Составляем формулу правильного питания.
Определение итогового результата.

Форма организации деятельности – кружок.

Используется индивидуальная, групповая, фронтальная работа.

Главное место в овладении данным курсом отводится деятельности по формированию самоконтроля, самопроверки и самооценки.

Виды деятельности: экскурсии, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, встречи с интересными людьми, практические занятия, творческие задания, праздники, конкурсы, ярмарки полезных продуктов.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Содержание деятельности	
				теоретическая часть	практическая часть
1		Ты готовишь себе и друзьям	5	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
2		Ты готовишь себе и друзьям		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
3		Ты готовишь себе и друзьям		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
4		Ты готовишь себе и друзьям			1 ч групповая
5		Ты готовишь себе и друзьям			1 ч групповая
6		Кухни разных народов	6	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
7		Кухни разных народов		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
8		Кухни разных народов		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
9		Кухни разных народов		0,5 ч групповая	0,5 ч групповая
10		Кухни разных народов		0,5 ч	0,5 ч

				групповая	индивидуальная
11		Кухни разных народов			1 ч индивидуальная
12		Кулинарная история	6	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
13		Кулинарная история		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
14		Кулинарная история		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
15		Кулинарная история		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
16		Кулинарная история		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
17		Кулинарная история		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
18		Как питались на Руси и в России	6	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
19		Как питались на Руси и в России		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
20		Как питались на Руси и в России		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
21		Как питались на Руси и в России			1 ч групповая
22		Как питались на Руси и в России			1 ч групповая
23		Как питались на Руси и в России			1ч массовая
24		Необычное кулинарное путешествие	6	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
25		Необычное кулинарное путешествие		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
26		Необычное кулинарное путешествие		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
27		Необычное кулинарное путешествие			1 ч групповая
28		Необычное кулинарное путешествие			1 ч групповая
29		Необычное кулинарное путешествие			1 ч массовая
30		Составляем формулу правильного питания	5	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
31		Составляем формулу правильного питания		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
32		Составляем формулу правильного питания			1 ч индивидуальная
33		Составляем формулу правильного питания			1 ч индивидуальная
34		Составляем формулу правильного питания			1 ч индивидуальная