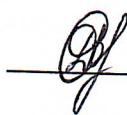


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Погромская средняя общеобразовательная школа им. А. Д.
Бондаренко Волоконовского района Белгородской области»

Рассмотрено:
на заседании педагогического
совета МБОУ «Погромская
СОШ»
Протокол № 1
от 31 августа 2021г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Погромская
СОШ»
О. Ю. Дворниченко


Приказ № 158
от 31 августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Направление: спортивно – оздоровительное

Возраст детей : 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор: учитель химии Вакуленко И. Н.,
высшая квалификационная категория

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких «Разговор о правильном питании», состоящей из I части программы / Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А, Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013, и II части программы /Безруких М.М., Макеева А.Г.,Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности

В рабочую программу «Разговор о правильном питании» внесены изменения, так как в календарном учебном графике школы 34 учебные недели. Авторская программа «Разговор о правильном питании» состоит из 2 частей: 1 часть рассчитана на 2 года обучения - 15 часов; 2 часть рассчитана на 2 года обучения - 15 часов. Всего: 30 часов. В данной рабочей программе: 1 часть - 67 часов, 2 часть - 68 часов. Всего: 135 часов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

Место курса внеурочной деятельности в образовательной программе начального общего образования

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество часов: 135 часов из расчёта: 1 час в неделю:

- 1 класс - 33 часа;
- 2 класс - 34 часа;
- 3 класс - 34 часа;
- 4 класс - 34 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметные результаты

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).

Формы контроля

Формы оценивания:

Проверка усвоения программы проводится в формах:

- игровых занятия на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов),
- анкетирования;
- тестирования;

- выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся;
- защиты индивидуальных и групповых проектов;
- соревнований;
- рефлексии.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (33 ч)

Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)

Разнообразие питания. Знакомство с программой. Экскурсия в столовую. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу своё время.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, экскурсия.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч.)

Гигиена школьника. Здоровье - это здорово! Где и как готовят пищу. Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, прослушивание стихов.

Раздел 3. Этикет (8ч.)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 5. Из истории русской кухни (5 ч.)

Народные праздники, их меню. Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение». Праздник урожая.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность

2 год обучения (34 ч.)

Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)

Вводное занятие. Повторение правил питания. Значение витаминов в жизни человека. Путешествие по улице правильного питания.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (12ч.)

Путешествие по улице правильного питания. Пора ужинать. Практическая работа: « Как приготовить бутерброды». Практическая работа «Изготовление витаминного салата». КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». Оформление плаката «Витаминная страна». Посадка лука. Каждому овощу свое время. Инсценирование сказки «Вершки и корешки». Конкурс «Овощной ресторан». Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс - викторина «Знатоки молока». Морепродукты. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды». Праздник чая.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, инсценирование, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 3. Этикет (8ч.)

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! Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)

Время есть булочки. Пора ужинать. Практическая работа: « Как

приготовить бутерброды». Составление меню для ужина. Что надо есть, что бы стать сильнее. Практическая работа « Меню спортсмена». Практическая работа «Мой день»

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 5. Из истории русской кухни (4 ч.)

Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».

Изготовление книжки «Витаминная азбука». Проект: «Наше питание».

Творческий отчет «Реклама овощей».

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

3 год обучения (34 ч.)

Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)

Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Составление меню для завтрака. Практическая работа. Практическая работа «Меню сказочных героев».

Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья. **Формы**

организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (12ч.)

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетушки Припасихи». Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день». Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. О пользе воды и других напитках. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 3. Этикет (8ч.)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Конкурс «Венок из пословиц». Проект «Хлеб всему голова». Молоко и молочные продукты. Заочная экскурсия на молокозавод. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню. Что можно есть в походе.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 5. Из истории русской кухни (4 ч.)

Кулинарное путешествие по России. Игра - конкурс «Хлебопеки». Спортивное путешествие по России. Игра - конкурс «Знатоки спортивных достижений». Олимпиада здоровья. Творческий отчёт.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

4 год обучения (34 ч.)

Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)

Повторение правил питания. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Правила сбора грибов и ягод.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (14ч.)

Игра - приготовить из рыбы. Конкурсов рисунков «В подводном царстве». Дары моря. Экскурсия в магазин морепродуктов. Оформление плаката «Обитатели моря». Викторина « В гостях у Нептуна». Меню из морепродуктов. Эстафета поваров. Конкурс половиц поговорок.

Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра - проект « Кулинарный глобус». Праздник «Мы за чаем не скучаем». Проекты по изученным темам.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 3. Этикет (6 ч.)

Как правильно вести себя за столом. Практическая работа. Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Накрываем праздничный стол. Проекты по изученным темам.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Практическая работа по составлению меню. Составление недельного меню. Конкурс кулинарных рецептов. Конкурс « На необитаемом острове». Проекты по изученным темам.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

Раздел 5. Из истории русской кухни (4 ч.)

Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края. Проекты по изученным темам. Викторина по изученным темам.

Формы организации: индивидуальная и групповая формы работы.

Виды деятельности: игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

Тематическое планирование, 1 класс, 33 часа

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5	Из истории русской кухни	5
	Всего	33

2 класс, 34 часа

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	4
	Всего	34

3 класс, 34 часа

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Г игиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	4
	Всего	34

4 класс, 34 часа

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Г игиена питания и приготовление пищи	14
3.	Этикет	6
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	4
	Всего	34