

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ № 33»
_____ /Э.Д. Бочарова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 33»
_____/Л.Н. Потрусова/
Приказ № 272 -од от 31.08.2023 г

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
кружок «Разговор о здоровье и правильном питании»
направление спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное
для обучающихся 4 -х классов МОУ «СОШ № 33»

Составители:
Юрчук Наталия Ивановна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Космынина Нина Владимировна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Митенкова Елена Владимировна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Подкладова Лариса Владимировна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Хамраева Татьяна Юрьевна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников, разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования и на основе региональной образовательной программы на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

2. Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

Цель: формирование культуры здорового питания у обучающихся в рамках курса.

Задачи:

- **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
- **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого, развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

- **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как

способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

Планируемые результаты освоения учебного курса

- здоровый образ жизни;
- питательные вещества, необходимые организму;
- режим и рацион питания;
- правила гигиены питания;
- правила ответственного покупателя;
- правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;
- традиции и обычаи питания в разных странах;
- история и культура питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- 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:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

№	Тематический блок, раздел курса	Кол-во часов	Основное содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Здоровье – это здорово.	3	Здоровый образ жизни и правильное питание. Пословицы. Значение правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования.	Кружок	Слушать объяснения учителя и одноклассников, самостоятельно работать в тетради, наблюдать за демонстрациями учителя, работать с раздаточным материалом. Рассуждать, анализировать, прислушиваться к мнению товарищей. Высказывать свое мнение, отстаивать свою точку зрения.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	6 ч	Рацион питания. Понятие и свойства белка; необходимость белка для организма человека. Понятие и свойства жиров; необходимость жиров для организма человека. Понятие о углеводах; необходимости углеводов для организма человека. Понятие о витаминах. Необходимость витамина С для организма	Кружок	

			человека. Понятие о минеральных веществах. Понятие о рациональном питании.		
3	Режим питания.	2 ч	Понятия «Режим питания», «Пищевая тарелка», «Образ жизни».	Кружок	Слушать объяснения учителя и одноклассников, самостоятельно работать в тетради,
4	Энергия пищи.	2 ч	Знакомство с понятием килокалории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»	Кружок	наблюдать за демонстрациями учителя, работать с раздаточным материалом. Обсуждать истории о поведении детей в различных ситуациях. Готовить сообщение «Что я могу изменить в себе?» Участвовать в беседе «Что я больше всего люблю делать». Обсуждать проблемы в группе.
5	Где и как мы едим.	3 ч	Полезные/вредные варианты еды вне дома. Что такое общественное питание. Правила гигиены. Режим питания. Знакомство с понятиями экскурсия, поход,	Кружок	Слушать объяснения учителя и одноклассников, самостоятельно работать в тетради, наблюдать за демонстрациями учителя, работать с раздаточным материалом.

			<p>пешее путешествие. Правила поведения во время похода, экскурсии. Практическая работа № 2 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептически ми методами».</p>		<p>Участвовать в беседе «Соблюдение правил здорового образа жизни».</p>
6	Ты – покупатель.	3 ч	<p>Знакомство с понятиями скоропортящийся продукт, срок хранения. Знакомство с описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов. Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя.</p>	Кружок	<p>Слушать объяснения учителя и одноклассников, самостоятельно работать в тетради, наблюдать за демонстрациями учителя, работать с раздаточным материалом. Рассуждать, анализировать, прислушиваться к мнению товарищей. Высказывать свое мнение, отстаивать свою точку зрения.</p>
7	Ты готовишь себе и друзьям.	4 ч	<p>Пословицы. Разговор о правильной и вкусной еде. Знакомство с понятием «Ядовитые вещества». Правила</p>	Кружок	

			безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Правила сервировки стола и правилами этикета.		
8	Кухни разных народов.	3 ч	Знакомство с понятиями: кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура. Знакомство с традиционным меню жителей Болгарии и Исландии, Японии и Норвегии, полуостровов Ямала и Крыма.	Кружок	Слушать объяснения учителя и одноклассников, самостоятельно работать в тетради, наблюдать за демонстрациями учителя, работать с раздаточным материалом. Рассуждать, анализировать, прислушиваться к мнению товарищей. Высказывать свое мнение, отстаивать свою точку зрения.
9	Кулинарная история.	4 ч	Знакомство с понятиями: история, эпоха, культура, кулинария. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.), Бытом и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей на примере	Кружок	

			спартанцев (800 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).		
10	Как питались на Руси и в России.	2 ч	Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. Быт и кулинарные пристрастия в России.	Кружок	
11	Необычное кулинарное путешествие	1 ч	Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д.	Кружок	
12	Составляем формулу правильного питания.	1 ч	Итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчет набранных баллов. Анализ уровня освоения материала. Выделение тем, которые нуждаются в дополнительном изучении.	Кружок	
	Всего	34 ч			

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ № 33»
_____ /Э.Д. Бочарова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 33»
_____ /Л.Н. Потрусова/
Приказ № 272 -од от 31.08.2023 г

Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности
кружок «Разговор о здоровье и правильном питании»
направление спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное
для обучающихся 4 -х классов МОУ «СОШ № 33»

Составители:

Юрчук Наталия Ивановна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Космынина Нина Владимировна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Митенкова Елена Владимировна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Подкладова Лариса Владимировна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Хамраева Татьяна Юрьевна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

№ п/п	Тема занятия	Дата план.	Дата факт.
1	Здоровье – это здорово.	1н 04.09.2023г.- 08.09.2023г	1 триместр
2	Здоровье – это здорово (продолжение).	2н 11.09.2023г.- 15.09.2023г	
3	Здоровье – это здорово (тестирование).	3н 18.09.2023г.- 22.09.2023г	
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	4н 25.09.2023г.- 29.09.2023г	
5	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания».	5н 02.10.2023г.- 06.10.2023г	
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания».	6н 09.10.2023г.- 13.10.2023г	
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 3«Определение углеводов в продуктах питания».	7н 16.10.2023г.- 20.10.2023г	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 4«Определение витамина С в продуктах питания».	8н 23.10.2023г.- 26.10.2023г	каникулы
9	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания».	9н 07.11.2023г.- 10.11.2023г	
10	Режим питания.	10н 13.11.2023г.- 17.11.2023г	
11	Режим питания (продолжение).	11н 20.11.2023г.- 24.11.2023г	
12	Энергия пищи.	12н 27.11.2023г.- 30.11.2023г	2 триместр

13	Энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий, необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки».	13н 01.12.2023г.- 08.12.2023г	
14	Где и как мы едим.	14н 11.12.2023г.- 15.12.2023г	
15	Где и как мы едим (продолжение).	15н 18.12.2023г.- 28.12.2023г	
16	Где и как мы едим. Практическая работа № 2 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».	16 н 09.01.2024г.- 12.01.2024г.	каникулы
17	Ты – покупатель.	17н 15.01.2024г.- 19.01.2024г.	
18	Ты – покупатель (продолжение).	18н 22.01.2024г.- 26.01.2024г.	
19	Ты – покупатель. Практическая работа № 3 «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке».	19н 29.01.2024г.- 02.02.2024г.	
20	Ты готовишь себе и друзьям.	20н 05.02.2024г.- 09.02.2024г.	
21	Ты готовишь себе и друзьям. Лабораторная работа № 6 «Определение соланина в клубнях картофеля».	21н 12.02.2024г.- 16.02.2024г.	
22	Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне.	22н 19.02.2024г.- 22.02.2024г.	
23	Ты готовишь себе и друзьям. Правила сервировки стола и правилами этикета.	23н 26.02.2024г.- 29.02.2024г.	
24	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии.	24н 01.03.2024г.- 07.03.2024г.	
25	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии.	25н 11.03.2024г.- 15.03.2024г.	
26	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крыма.	26н 18.03.2024г.-	

		22.03.2024г.	
27	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.).	27н 01.04.2024г.- 05.04.2024г.	3 триместр
28	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.).	28н 08.04.2024г.- 12.04.2024г.	
29	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.).	29н 15.04.2024г.- 19.04.2024г.	каникулы
30	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).	30н 22.04.2024г.- 26.04.2024г.	
31	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси.	31н 29.04.2024г.- 03.05.2024г.	
32	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России.	32н 06.05.2024г.- 08.05.2024г.	
33	Необычное кулинарное путешествие.	33н 13.05.2024г.- 17.05.2024г 4дня	
34	Составляем формулу правильного питания.	34н 20.05.2024г.- 24.05.2024г.	