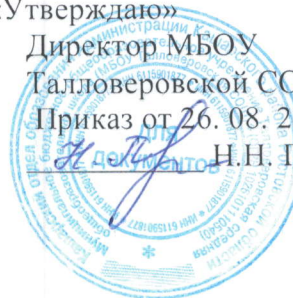


Директор МБОУ
Талловеровской СОШ

Приказ от 26.08.2022 №72

Н.Н. Переверзева



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Формула здорового
питания»
2022-2023 учебный год

Уровень образования, класс :внеурочная деятельность, 1 класс

Количество часов: всего 33 часа в год, 1 час в неделю

Учитель Горбачева Галина Валентиновна

Категория : первая

Программа разработана на основе Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» 1 класс

Личностные

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные

Регулятивные

- 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).

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы.

Предметные

- 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 получат 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» 4 класс

№	Содержательные линии	Формы организации
1	<i>Здоровье – это здорово. (3ч).</i>	Здоровый образ жизни и правильное питание. Пословицы. Значение правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования. эпитетов и др.
2	<i>Продукты разные нужны, блюда разные важны. (6ч).</i>	Рацион питания. Понятие и свойства белка; необходимость белка для организма человека. Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». Понятие и свойства жиров; необходимость жиров для организма человека. Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». Понятие о углеводах; необходимости углеводов для организма человека. Лабораторная работа № 3 «Определение углеводов в продуктах питания». Понятие о витаминах. Необходимость витамина С для организма человека. Лабораторная работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания». Понятие о минеральных веществах. Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». Понятие о рациональном питании.
3	<i>Режим питания. (2ч)</i>	Понятия «Режим питания», «Пищевая тарелка»,
4	<i>Где и как мы едим. (3ч).</i>	Полезные/вредные варианты еды вне дома. Что такое общественное питание. Правила гигиены. Режим питания. Знакомство с понятиями экскурсия, поход, пешее путешествие. Правила поведения во время похода, экскурсии. Практическая работа № 2 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».
5	<i>Ты – покупатель. (3ч)..</i>	Знакомство с понятиями скоропортящийся продукт, срок хранения. Знакомство с описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов. Практическая работа № 3 «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя
6	<i>Ты готовишь себе и друзьям. (4ч).</i>	Пословицы. Разговор о правильной и вкусной еде. Знакомство с понятием «Ядовитые вещества». Лабораторная работа № 6 «Определение соланина в клубнях картофеля». Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Правила сервировки стола и правилами этикета.

7	<i>Кухни разных народов. (3ч).</i>	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.
8	<i>Кулинарная история. (4ч).</i>	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 спартанцев (800 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).
9	<i>Как питались на Руси и России.(2ч).</i>	Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. Быт и кулинарные пристрастия в России.
10	<i>Необычное кулинарное путешествие.(1ч).</i>	Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь
11	<i>Составляем формулу правильного питания. (1ч).</i>	Итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчет набранных баллов. Анализ уровня освоения материала. Выделение тем, которые нуждаются в дополнительном изучении.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с понятием «Здоровье».	1	01.09	
2	Гигиена и режим питания Если хочешь быть здоров. Питание – основа здорового образа жизни.	1	08.09	
3	Самые полезные продукты. Продукты ежедневного рациона.	1	15.09	
4	Самые полезные продукты. Продукты, которые нужно есть иногда.	1	22.09	
5	Самые полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1	29.09	
6	Как правильно есть. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения. Меню.	1	06.10	
7	Как правильно накрыть стол.	1	13.10	
8	Как правильно вести себя за столом.	1	20.10	
9	Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного питания для здоровья.	1	27.10	
10	Удивительные превращения пирожка. Основные требования к режиму питания.	1	10.11	
11	Удивительные превращения пирожка. Что и сколько мы едим. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».	1	17.11	
12	Завтракают утром, вечером - ужинают. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак.	1	24.11	
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Разнообразие каш.	1	01.12	
14	Плох обед, если хлеба нет. Обед как обязательная часть ежедневного меню.	1	08.12	
15	Основные блюда, входящие в состав обеда.	1	15.12	
16	Плох обед, если хлеба нет. Опасность питания «всухомятку».	1	22.12	

17	Полдник. Время есть булочки. Разнообразие хлебобулочных изделий.	1	29.12	
18	Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.	1	12.01	
19	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.	1	19.01	
20	Пора ужинать. Ужин как обязательная часть ежедневного меню.	1	26.01	
21	Пора ужинать. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.	1	02.02	
22	О вкусной и здоровой пище. На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд.	1	09.02	
23	Если хочется пить. Что такое жажда? Роль воды для организма человека.	1	02.03	
24	Как утолить жажду. Разнообразие напитков. Вредные и полезные напитки.	1	09.03	
25	Рацион питания и образ жизни.	1	16.03	
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом.	1	23.03	
27	Где найти витамины весной. Роль витаминов для здоровья человека.	1	06.04	
28	Где найти витамины весной. Продукты как источник витаминов.	1	13.04	
29	Роль растительной пищи в рационе питания школьника.	1	20.04	
30	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	27.04	
31	Фрукты и овощи как источник витаминов..	1	04.05	
32	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	11.05	
33	Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.	1	18.05	
34	Итоговое занятие	1	25.05	

34 часа

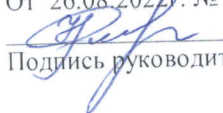
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Талловеровская СОШ

От 26.08.2022г. № 1

 Никонова Н.Р.
Подпись руководителя МС Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Никонова Н.Р.
подпись Ф.И.О.

26.08.2022г.

дата