

Ростовская область Кашарский район х.Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Талловеровская СОШ

Приказ от 26.08.2022 № 72

 /Переверзева Н.Н./

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

Уровень образования, класс: начальное общее образования, 4 класс

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

Учитель: Горбачева Галина Валентиновна

Категория: первая

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, УМК «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.

Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» М. М. Безруких, А.Г.Макеева, Т. А. Филипповой. Москва Nestle 2018

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

Личностные

У учащихся будут сформированы 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.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место.
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- корректировать выполнение задания в дальнейшем.
- оценивать своё задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные

Обучающийся научится:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять простой план.
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания, находить необходимую информацию;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

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

№ п/п	Наименование разделов, тем	Формы организации	Виды деятельности
1.	Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи. Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета? Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно составить свой рацион питания. Молоко и молочные продукты. Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	Анкетирование Соревнования. Дидактическая игра. Ситуационная игра. Игра-соревнование,	Определять какие продукты богаты витаминами. Различать полезные и вредные продукты. Объяснять, как правильно питаться, если занимаешься спортом. Анализировать, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто. Анализировать пользу молочных, мясных и рыбных продуктов. Знакомство разнообразием хлебных изделий. Рассказывать о пользе хлеба, значении обеда, количестве блюд во время обеда. Различать вредные и полезные привычки в питании. Оценивать пользу и вред продуктов с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. Демонстрировать, что делают из овощей Доказывать, что овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Учиться правилам этикета: правильно накрыть стол, подбирать предметы сервировки стола. Демонстрировать умение правильно вести себя за столом Обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать
2.	Давайте узнаем о продуктах. Витамины. «Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб? Сахар – друг или враг? Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле? Витаминный ералаш. Дары моря. Правильное питание. Вкусные старты. Путешествие в Овощную страну.	Беседа. Рассказ. Рисование. Исследование. Игра. Заочное путешествие Практическая работа	
3	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Режим питания. Ведение дневника. Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Практическая работа «Сервировка стола». Как правильно вести себя за столом. Этикет. День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда. Вредные и полезные привычки в питании. Как правильно есть дичь или рыбу? «Весёлые вечеринки».	Экскурсия Конкурс Игра-конкурс Просмотр презентаций. Отгадывание загадок. Разгадывание кроссвордов.	
4	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	Ролевая игра Игра-	

Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке». Масленица. Время есть блины. Хороши калачи из царской печи. Стол для царя. Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда народов России. Первые блюда на любое время года.	демонстрация. Составление меню. Творческий проект	приготовление пищи дома. Знать об истории и культуре питания, о традициях и обычаях питания на Руси Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси,
---	--	---

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Факт
I четверть (8ч).				
1	Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи. Вводное занятие.	8 1	06.09	
2	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	1	13.09	
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	20.06	
4	Где и как готовят пищу.	1	27.09	
5	Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	1	04.10	
6	Молоко и молочные продукты.	1	11.10	
7	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	1	18.10	
8	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	25.10	
II четверть (8ч)				
9	Давайте узнаем о продуктах. Витамины. «Путешествие зернышка». Блюда из зерна.	11 1	08.11	
10	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1	15.11	
11	Удивительные превращения пирожка.	1	22.11	
12	Сахар – друг или враг?	1	29.11	
13	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1	06.12	
14	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	1	13.12	
15	Дары моря.	1	20.12	
16	Витаминный ералаш. Конкурс.	1	27.12	
III четверть (10ч)				
17	Правильное питание.	1	17.01	
18	Вкусные старты.	1	24.01	
19	Путешествие в Овощную страну..	1	31.01	

20	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Режим питания. Ведение дневника.	7 1	07.02	
21	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».	1	14.02	
22	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	1	21.02	
23	День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	1	28.02	
24	Вредные и полезные привычки в питании.	1	07.03	
25	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	1	14.03	
26	«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.	1	21.03	
IV четверть (7 ч)				
27	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	8 1	04.04	
28	Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке».	1	11.04	
29	Масленица. Время есть блины.	1	18.04	
30	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1	25.04	
31	Кулинарное путешествие по России.	1	02.05	
32	Традиционные блюда народов России.	1	16.05	
33	Первые блюда на любое время года. Итоговое занятие.	1	23.05	

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Талловеровской СОШ, расписанием уроков на 2022-2023 учебный год, количество часов по внеурочной деятельности «Формула здорового питания» в 4 классе составляет 1 часа в неделю-34 часа в год.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями «Проект Постановления Правительства РФ "О переносе выходных дней в 2023 году", подготовлен 27 июля 2022 г Минтруд., произошло уплотнение учебного материала до 33 часов.

Недостаток учебного времени компенсирован путем интеграции курса.

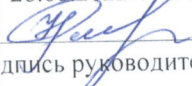
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Талловеровская СОШ

От 26.08.2022г. № 1


Подпись руководителя МС

Никонова Н.Р.
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Никонова Н.Р.
подпись Ф.И.О.

26.08.2022г.

дата