

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19

Утверждена приказом
директора МАОУ СОШ № 19
№ 441 от 30.08.2021г.



Рассмотрена и согласована
на заседании НМС
МАОУ СОШ № 19
Протокол № 1 от 27.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о здоровом правильном питании»**

уровня начального общего образования
срок реализации 4 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Направление: Спортивно-оздоровительное

Екатеринбург
2021 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом правильном питании»

на уровне **НОО** составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09 № 373.
3. ООП НОО МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
4. Примерная Основная Образовательная Программа НОО.
5. Учебный план МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
6. Устав МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
7. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Программа рассчитана на четыре года.

Курс рассчитан на 135 часов при 33 - 34 часах в 1-4 классах.

Курс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
«Разговор о здоровом правильном питании»	33 часов	34 часа	34 часа	34 часа

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование универсальных учебных действий:

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)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

2. Содержание курса

1 класс

Продукты питания (56 ч)

Общее представление о полезных продуктах питания, овощах, фруктах, ягодах. Их роль в правильном ежедневном употреблении в пищу. Формирование общего представления о молоке и молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. Правильная тепловая обработка продуктов питания.

Режим питания (5 ч).

Общее представление о составлении меню, о рационе правильного здорового питания, подбора и совместимости продуктов питания, необходимых для здорового образа жизни.

Речевой этикет (5 ч)

Использование формул речевого этикета в процессе ведения диалога. Умение воспринимать речь партнера: понимать смысл высказывания, уточнять его с помощью вопросов. строить высказывание в устной и письменной форме: обдумывать предстоящий ответ.

2 класс

Разнообразие питания (34 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи (30 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (4 ч)

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

3 класс

Рацион питания (34 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Разнообразие питания (30 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Из истории русской кухни (4 ч)

4 класс

Разнообразие питания (34 ч)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи (30 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (4 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

3. Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1
6	Удивительные превращения пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
21	На вкус и цвет товарищей нет	1
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	Каждому овощу – свое время	1
25	Народные праздники, их меню	1
26	Как правильно накрыть стол.	1
27	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
28	Щи да каша – пища наша	1
29	Что готовили наши прабабушки.	1

30	Что готовили наши прабабушки.	1
31	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Игра путешествие	1

2-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	Путешествие по улице правильного питания.	1
3	Время есть булочки.	1
4	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1
5	Конкурс «Знатоки молока»	1
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7	Пора ужинать	1
8	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1
9	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека	1
11	Всегда ли нужно верить рекламе?	1
12	Морепродукты.	1
13	Как готовить морепродукты	1
14	«На вкус и цвет товарищей нет»	1
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16	Как утолить жажду	1
17	Игра «Посещение музея воды»	1
18	Праздник чая	1
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
20	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21	Практическая работа «Мой день»	1
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26	Посадка лука.	1
27	Каждому овощу свое время.	1
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31	Творческий отчет «Реклама овощей».	1
32	Творческий отчет «Реклама овощей».	1
33	Подведение итогов	1
34	Праздник «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты»	1

3-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение	1
2	Практическая работа.	1
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
5	Что нужно есть в разное время года	1
6	Оформление дневника здоровья	1
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Семейное блюдо из овощей»	1
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Хозяюшка».	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра «Накрываем стол»	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Виртуальная экскурсия на молокозавод	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	Выпуск стенгазеты	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат	1
30	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1
31	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1
32	Творческий отчет	1
33	Защита проектов	1
34	Защита проектов	1

4-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3	Правила поведения в лесу	1
4	Лекарственные растения	1
5	Что и как можно приготовить из рыбы	1
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1
7	Эстафета поваров	1
8	Конкурс половиц и поговорок	1
9	Дары моря.	1
10	Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов	1
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
13	Меню из морепродуктов	1
14	Кулинарное путешествие по России.	1
15	Традиционные блюда нашего края	1
16	Практическая работа по составлению меню	1
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21	Составление недельного меню	1
22	Конкурс кулинарных рецептов	1
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1
24	Как правильно вести себя за столом	1
25	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
27	Накрываем праздничный стол	1
28	Накрываем праздничный стол	1
29	Накрываем праздничный стол	1
30	Олимпиада здоровья	1
31	Олимпиада здоровья	1
32	Олимпиада здоровья	1
33	Проект «Вкусные традиции моей семьи»	1
34	Проект «Вкусные традиции моей семьи»	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 24.05.2021 по 24.05.2022