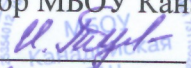


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Канадейская средняя школа**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Канадейская СШ
 /И.В. Тучина
Приказ № 151 от «30» 08 2023 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

4 класс

Всего часов: 34 ч.

1 год обучения: 34 часа (1ч./1 р.)

Программа составлена Кабапиной К.В.

2023/2024 уч.год

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 4 класса «Разговор о правильном питании» разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 15785);

Методического пособия «Разговор о здоровье и правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. М: Абрис, 2020., допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты программы:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После четвёртого года обучения ученики должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Содержание внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» 4 класс (34ч)

Разнообразие питания (5 ч.)

Вводное занятие. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу

Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Что нужно есть в разное время года.

Гигиена питания и приготовление пищи (15 ч.)

Что и как можно приготовить из рыбы. Конкурсов рисунков «В подводном царстве».

Дары моря. Оформление плаката « Обитатели моря». Проектная работа «Книжка рецептов рыбных блюд». Проектная работа «Книжка рецептов рыбных блюд». Викторина « В гостях у Нептуна». Меню из морепродуктов. Кулинарное путешествие по России.

Практическая работа по составлению меню.

Этикет (5 ч.)

Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра – проект « Кулинарный глобус». Праздник «Мы за чаем не скучаем». Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Рацион питания (5 ч.)

Конкурс кулинарных рецептов. Конкурс « На необитаемом острове». Как правильно вести себя за столом. Практическая работа.

Из истории русской кухни (4ч)

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол. час.
1	Разнообразие питания	5ч
2	Гигиена питания и приготовления пищи	15ч
3	Этикет	5ч
4	Рацион питания	5ч
5	Из истории русской кухни	4ч
	Всего	34ч

Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела/ тема урока	Количество часов	Дата план	Дата фактически
	Разнообразие питания	5ч		
1	Вводное занятие.	1		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3	Правила поведения в лесу.	1		
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1		
5	Что нужно есть в разное время года.	1		
	Гигиена питания и приготовления пищи	15ч		
6	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		
7	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		
8	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		
9	Дары моря.	1		
10	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		
11	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		
12	Проектная работа «Книжка рецептов рыбных блюд»	1		
13	Проектная работа «Книжка рецептов рыбных блюд»	1		
14	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		
15	Меню из морепродуктов	1		
16	Меню из морепродуктов	1		
17	Кулинарное путешествие по России.	1		
18	Кулинарное путешествие по России.	1		
19	Кулинарное путешествие по России.	1		
20	Практическая работа по составлению меню			
	Этикет	5ч		
21	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут».	1		
22	Игра – проект « Кулинарный глобус».	1		
23	Праздник « Мы за чаем не скучаем».	1		
24	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
25	Составление недельного меню.	1		
	Рацион питания	5ч		
26	Конкурс кулинарных рецептов	1		
27	Конкурс « На необитаемом острове»	1		
28	Как правильно вести себя за столом	1		
29	Практическая работа	1		
	Из истории русской кухни	4ч		
30	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	1		
31	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	1		
32	Проект «Накрываем праздничный стол».	1		
33	Проект «Накрываем праздничный стол».	1		

34	Подведение итогов.	1		
----	--------------------	---	--	--