

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1» города Смоленска

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
4А класс**

Филяева Ольга Анатольевна  
учитель начальных классов

**2023-2024 учебный год**

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

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

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Уметь высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Уметь работать по предложенному учителем плану
- Уметь отличать верно выполненное задание от неверного
- Уметь 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

**Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:****В 1 – м классе:**

- Знание обучающихся о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

**Во 2 – м классе:**

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**В 3 – м классе:**

- знание обучающихся об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**В 4 м классе:**

- - знания обучающихся об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Одним из приоритетных планируемых образовательных результатов является формирование функциональной грамотности обучающихся. Этот термин отражает общеучебную компетенцию, что на современном этапе обеспечивается за счет внедрения Федерального образовательного стандарта всех ступеней образования.

Функциональная грамотность младшего школьника – это базовое образование личности, которое представлено определенными показателями.

Обучающиеся должны обладать:

- готовностью успешно взаимодействовать с изменяющимся окружающим миром, используя свои способности для его совершенствования;
- возможностью решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи, обладать сформированными умениями строить алгоритмы основных видов деятельности;
- способностью строить социальные отношения в соответствии с нравственно-этическими ценностями социума, правилами партнерства и сотрудничества;
- совокупностью рефлексивных умений, обеспечивающих оценку своей грамотности, стремление к дальнейшему образованию, самообразованию и духовному развитию; умением прогнозировать свое будущее.

Формирования функциональной грамотности осуществляется за счет использования заданий, разработанных на основе системно-деятельностного подхода. Такие задания должны способствовать формированию и оценке способности личности применять полученные знания для решения различных учебных и практических задач. Функциональная грамотность реализуется на основе личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

## Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Обучающиеся должны знать:

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

Должны уметь:

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

## 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 4-й класс

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	. Викторина.« В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	« Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»

7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов .
10.Подведение итогов работы		

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов всего- 34 часа (4 класс)

№	Дата проведения	Раздел/Тема	Формы организации и виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.		Вводное занятие	Сюжетно-ролевая игра, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
2.		Какую пищу можно найти в лесу.	Сюжетно-ролевая игра, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
3.		Правила поведения в лесу	Сюжетно-ролевая игра, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
4.		Лекарственные растения	Групповая работа, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
5.		Игра – приготовить из рыбы.	Творческая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
6.		Конкурсов рисунков « В подводном царстве»	Групповая работа, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
7.		Эстафета поваров	Сюжетно-ролевая игра, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
8.		Конкурс половиц поговорок	Работа в парах	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
9.		Дары моря.	Игры, конкурсы, викторины	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
10.		Экскурсия в магазин морепродуктов	Творческая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
11.		Оформление плаката « Обитатели моря»	Работа в парах	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
12.		Викторина « В гостях у Нептуна»	Игры, конкурсы, викторины	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
13.		Меню из морепродуктов	Творческая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>

				school
14.		Кулинарное путешествие по России.	Групповая работа, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
15.		Традиционные блюда нашего края	Творческая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
16.		Практическая работа по составлению меню	Игры, конкурсы, викторины	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
17.		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	Групповая работа, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
18.		Игра – проект « Кулинарный глобус»	Игры, конкурсы, викторины	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
19.		Праздник « Мы за чаем не скучаем»	Игры, конкурсы, викторины	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
20.		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Работа в парах	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
21.		Составление недельного меню	Творческая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
22.		Конкурс кулинарных рецептов	Работа в парах	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
23.		Конкурс « На необитаемом острове»	Творческая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
24.		Как правильно вести себя за столом	Сюжетно-ролевая игра, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
25.		Практическая работа	Работа в парах	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
26.		Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	Групповая работа, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
27.		Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	Групповая работа, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>
28.		Накрываем праздничный стол	Сюжетно-ролевая игра, дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>



29.		Проект	Сюжетно-ролевая игра, дис- куссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital- school</a>
30.		Проект	Сюжетно-ролевая игра, дис- куссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital- school</a>
31.		Проект	Сюжетно-ролевая игра, дис- куссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital- school</a>
32.		Проект	Сюжетно-ролевая игра, дис- куссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital- school</a>
33- 34		Подведение итогов	Сюжетно-ролевая игра, дис- куссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital- school</a>