

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

<p>Рассмотрено на педагогическом совете протокол от 26 мая 2022 № 7</p>	<p style="text-align: right;">«Утверждаю» Директор МБОУ «СШ №1» города Смоленска Л.П. Митрошкина приказ от 31.05.2022 № 106-ОД</p> 
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
2 б класс

Багдасарян Светлана Багатуровна,
учитель начальных классов

2022-2023 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
- Сравнивать 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 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках. 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 все 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2-й класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов всего- 34 часа (2 класс)

№	Дата проведения	Раздел/Тема
1.		Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.		Путешествие по улице правильного питания.
3.		Время есть булочки.
4.		Оформление плаката молоко и молочные продукты.
5.		Конкурс, викторина знатоки молока.
6.		Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
7.		Пора ужинать
8.		Практическая работа как приготовить бутерброды
9.		Составление меню для ужина.
10.		Значение витаминов в жизни человека.
11.		Практическая работа.
12.		Морепродукты.
13.		Отгадай мелодию.
14.		«На вкус и цвет товарища нет»
15.		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
16.		Как утолить жажду
17.		Игра «Посещение музея воды»
18.		Праздник чая
19.		Что надо есть, что бы стать сильнее

20.	Практическая работа «Мой день»
21.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
22.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
23.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
24.	Оформление плаката «Витаминная страна»
25.	Посадка лука.
26.	Каждому овощу свое время.
27.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»
28.	Конкурс «Овощной ресторан»
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
30.	Проект
31.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».
32.	Вводное занятие. Повторение правил питания.
33-34	Путешествие по улице правильного питания.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

3-й класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кух-	Экскурсия на кухню в школьной столо-

	ни Правила гигиены.	вой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов всего- 34 часа (3класс)

№	Дата проведения	Раздел/Тема
1.		Введение
2.		Практическая работа.
3.		Из чего состоит наша пища
4.		Практическая работа «Еда сказочных героев»
5.		Что нужно есть в разное время года

6.	Оформление дневника здоровья
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
9.	Конкурс кулинаров
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
11.	Составление меню для спортсменов
12.	Оформление дневника «Мой день»
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
14.	Где и как готовят пищу
15.	Экскурсия в столовую.
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
17.	Как правильно накрыть стол.
18.	Игра накрываем стол
19.	Молоко и молочные продукты
20.	Экскурсия на молокозавод
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»
22.	Молочное меню
23.	Блюда из зерна
24.	Путь от зерна к батону
25.	Конкурс «Венок из пословиц»
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»
27.	Выпуск стенгазеты
28.	Выпуск стенгазеты
29.	Праздник «Хлеб всему голова»
30.	Экскурсия на хлебкомбинат

31.		Оформление проекта « Хлеб- всему голова»
32.		Оформление проекта « Хлеб- всему голова»
33-34		Подведение итогов

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
1.		Вводное занятие
2.		Какую пищу можно найти в лесу.
3.		Правила поведения в лесу
4.		Лекарственные растения
5.		Игра – приготовить из рыбы.
6.		Конкурсов рисунков»В подводном царстве»
7.		Эстафета поваров
8.		Конкурс половиц поговорок
9.		Дары моря.
10.		Экскурсия в магазин морепродуктов
11.		Оформление плаката « Обитатели моря»

12.		Викторина « В гостях у Нептуна»
13.		Меню из морепродуктов
14.		Кулинарное путешествие по России.
15.		Традиционные блюда нашего края
16.		Практическая работа по составлению меню
17.		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»
18.		Игра – проект « Кулинарный глобус»
19.		Праздник « Мы за чаем не скучаем»
20.		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
21.		Составление недельного меню
22.		Конкурс кулинарных рецептов
23.		Конкурс « На необитаемом острове»
24.		Как правильно вести себя за столом
25.		Практическая работа
26.		Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
27.		Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
28.		Накрываем праздничный стол
29.		Проект
30.		Проект
31.		Проект
32.		Проект
33-34		Подведение итогов