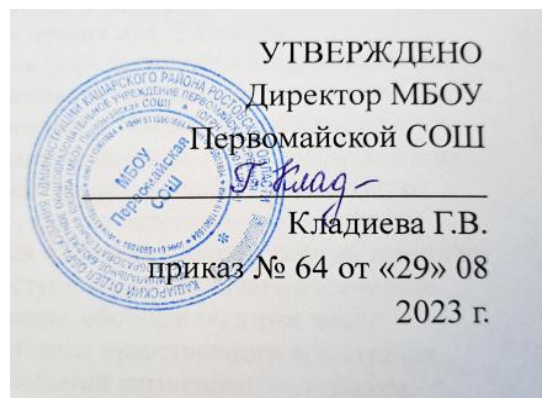


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Азбука здорового питания»
(учебный предмет, курс)
2023-2024 учебный год
Уровень общего образования: 4 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 34ч

Учитель: Чеботарёва С. В.

Категория: высшая

Направленность: спортивно - оздоровительная

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Азбука здорового питания» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе программы авторов Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» и авторов Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. «Тридцать уроков здоровья»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Азбука здорового питания» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе программы авторов Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» и авторов Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. «Тридцать уроков здоровья»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (кружок «Азбука здорового питания») является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (кружок «Азбука здорового питания») - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в печатной тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя печатную тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания тетради, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружках и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет

сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

СОДЕРЖАНИЕ

курса «Азбука здорового питания»

Раздел I. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.

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. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

Практическая работа: Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей и детей. Составление меню. Конкурс рисунков. Игра-обсуждение «Законы питания». Стартовый мониторинг.

Раздел II. Давайте узнаем о продуктах. Витамины.

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. 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.

Практическая работа: Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Приготовление салата и бутерброда. Исследование. Викторина «Чипполино и его друзья». Конкурс проектов «Витаминная семейка».

Раздел III. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.

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 **Практическая работа:** Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».

Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Игра «Советы Хозяюшки».

Раздел IV. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. 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. Вкусные традиции моей семьи.

Практическая работа: Викторина «Печка в русских сказках». Праздник «Русские посиделки». Встреча с поварями.

Раздел V. Вот и стали мы на год взрослей. Чему мы научились за год.

Какие опасности нас подстерегают летом. Оказание первой доврачебной помощи. Могут ли растения быть «вредными».

Практическая работа: Кукольный театр. Инсценировка сказки. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-эстафета «Собираем овощи». Составление песенника «Приятного аппетита». Анкетирование родителей и учащихся. Итоговый мониторинг.

Формы работы самые разнообразные:

1. Групповая работа. Работа в парах.
(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований

Место курса «Азбука здорового питания» в базисном учебном плане.

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2023-2024 учебный год количество часов по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» в 4 классе составляет 1 час в неделю -34 часа в год.

**Календарно –тематическое планирование
по курсу «Азбука здорового питания»**

№ п\п	Ко л- во час	Дата		Раздел Тема занятия	Примечание (содержание и форма
		план	факт		
Общие сведения о питании и приготовлении пищи. Поговорим о продуктах.					
1	1	5.09		Введение. Если хочешь быть Здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.
2	1	12.09		Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт
3	1	19.09		Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.
4	1	26.09		Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов
5	1	3.10		Как правильно составить свой рацион питания.	Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра.
6	1	10.10		Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»
Давайте узнаем о продуктах Витамины					
7	1	17.10		Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.
8	1	24.10		Хлеб – всему голова.	Исследование «Ценность

					зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.
9	1	7.11		Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.
10	1	14.11		Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.
11	1	21.11		Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.
12	1	28.11		Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.
13	1	5.12		Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.
14	1	12.12		Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».
15	1	19.12		Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.
16	1	26.12		Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.
17	1	9.01		Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.

18	1	16.01		Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование.
19	1	23.01		Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».
20	1	30.01		Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.
21	1	6.02		Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»
22	1	13.02		Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.
23	1	20.02		Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.					
24	1	27.02		Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.
25	1	5.03		Что готовили наши прабабушки.	Исследование.
26	1	12.03		Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.
27	1	19.03		Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.
28	1	2.04		Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	Праздник – отчёт по теме.

Вот и стали мы на год Чему мы научились за взрослей год					
29	1	9.04		Опасности летом	Просмотр видео фильма
30	1	16.04		Первая доврачебная помощь	Ролевая игра
31	1	23.04		Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	Кукольный театр Инсценировка
32	1	7.05		Чему мы научились за год.	Викторина
33	1	14.05		Вот и стали мы на год взрослых	Диагностика
34	1	21.05		Итоговое занятие	Кулинарный поединок

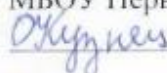
СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от 29.08.2023 г.

 Кладиева Г.В.
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ
 Кузнецова О.Ю./

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись